



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Посібник для пацієнтів із високим кров'яним тиском

Шановні читачі!

У цій брошурі ми хотіли б представити найважливіші запитання й відповіді на тему високого кров'яного тиску.

Підвищений кров'яний тиск (гіпертонія) є набагато поширенішим і небезпечнішим явищем, ніж думас більшість людей: у Німеччині від нього страждають близько 20–30 мільйонів людей, а кожна друга людина старша за 60 років. Але багато людей не знають про свою хворобу й можливі наслідки. Високий кров'яний тиск зазвичай добре піддається лікуванню, а вторинні захворювання, як-от інсульти, інфаркти і хронічні захворювання нирок, часто можна попередити.

Тому ми хотіли б закликати вас поставитися до проблеми кров'яного тиску з усією відповідальністю.

У цій брошурі ви дізнаєтеся, що таке підвищений кров'яний тиск, з якими наслідками він пов'язаний і як найкраще захистити себе від нього. Якщо у вас виникнуть додаткові запитання, ви знайдете додаткову інформацію й підтримку на останній сторінці.

Бажаємо вам усього найкращого й міцного здоров'я!

Ваш

Професор Маркус ван дер Гіет, доктор медичних наук
Голова правління Німецької ліги гіпертонії e. V. DHL®
Німецьке товариство гіпертонії і профілактики

Зверніть увагу: для зручності читання ми надалі утримуватимемося від використання термінів жіночого та чоловічого роду («пацієнт/ка», «лікар/ка») у цій брошурі. Обрана форма чоловічого роду завжди відноситься до жінок, чоловіків і небінарних осіб одночасно.

За люб'язної підтримки



Що таке кров'яний тиск?

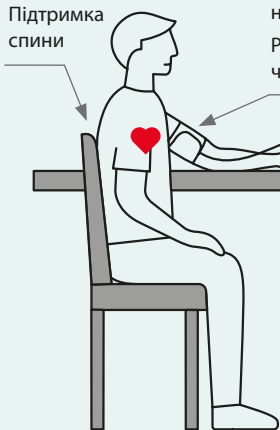
Кров'яний тиск — це тиск у наших кровоносних судинах, а точніше, в артеріях. Без тиску кров у нашій кровоносній системі не змогла б рухатися. Кров'яний тиск зумовлений взаємодією серцебиття й напруги кровоносних судин. З кожним биттям серця серце скорочується (систола) і знову розслабляється (діастола). Цей процес також змінює тиск в артеріях: існує вищий (систолічний) тиск і нижчий (діастолічний) тиск.

Як ви вимірюєте кров'яний тиск?

Кров'яний тиск зазвичай вимірюють на плечі за допомогою надувної гумової манжети і приладу для вимірювання тиску. Він вказується в «міліметрах ртутного стовпчика» (мм рт. ст.). При систолічному тиску 120 і діастолічному тиску 80 говорять «120 на 80 міліметрів ртутного стовпчика» або пишуть 120/80 мм рт.ст.

Для вимірювання кров'яного тиску в домашніх умовах доступні автоматичні тонометри. Важливо проводити вимірювання правильно й використовувати сертифіковані прилади.

Підтримка
спини



Необхідно відрегулювати манжету відповідно до обхвату руки (маленька, нормальна, велика)

Рука без одягу, лежить на столі, середня частина плеча на рівні серця

Перевірений електронний пристрій для вимірювання на плечі

ПОРАДА

Німецька ліга гіпертонії призначає сертифікати якості для вимірювальних приладів. Тут ви знайдете огляд протестованих вимірювальних приладів:



Який кров'яний тиск є нормальним?

Розрізняють показники кров'яного тиску, виміряні у лікаря або в домашніх умовах:

При вимірюванні лікарем верхня межа нормального кров'яного тиску у дорослих становить

140/90 мм рт.ст

Для самостійного вимірювання кров'яного тиску межа становить

135/85 мм рт.ст

Причиною такої відмінності є те, що люди зазвичай трохи схвильовані під час візиту до лікаря, і тому показники їхнього кров'яного тиску трохи підвищені.

Коли ми говоримо про високий кров'яний тиск?

Високий кров'яний тиск присутній, коли кров'яний тиск у стані спокою постійно перевищує зазначені межі. Перевищення значень один раз або час від часу не означає підвищеного кров'яного тиску. Це пов'язано з тим, що коливання кров'яного тиску протягом дня та під час різних видів діяльності є цілком нормальним явищем. Тому для постановки діагнозу підвищеного кров'яного тиску (гіпертонії) потрібні різні вимірювання в різний час і, звичайно ж, оцінка лікаря.

Для того, щоб класифікувати кров'яний тиск, розрізняють різні категорії кров'яного тиску. Значення відносяться до значень кров'яного тиску, виміряних в кабінеті лікаря.

Категорія	Систолічний (мм рт. ст.)		Діастолічний (мм рт. ст.)
Оптимальний	до 120	i	до 80
Нормальний	120–129	та/або	80–84
Високий в межах норми	130–139	та/або	85–89
Високий кров'яний тиск	від 140	та/або	від 90

Для особливих груп ризику й вікових груп можуть застосовуватися інші цільові значення кров'яного тиску.

Чому розвивається високий кров'яний тиск?

Ризик підвищеного кров'яного тиску може зростати через різні фактори:

Вік: у похилому віці часто розвивається кальцифікація судин, що робить судини жорсткішими і призводить до підвищення верхнього (сistolічного) кров'яного тиску.

Сімейні обставини: у деяких сім'ях підвищений кров'яний тиск трапляється частіше. Однією з причин є спадкова схильність, інша — схожий спосіб життя в сім'ях, наприклад, з низькою фізичною активністю й нездоровим харчуванням.

Надмірна вага й ожиріння (адіпозитас): надмірна вага впливає на кров'яний тиск кількома способами; наприклад, вона збільшує опір у кровеносних судинах. Маса тіла зазвичай оцінюється за допомогою індексу маси тіла (BMI). Але розподіл жиру в організмі також відіграє певну роль: особливо небезпечним вважається абдомінальний жир. У чоловіків існує підвищений ризик при окружності живота 102 см, у жінок — 88 см.

Цукровий діабет: високий кров'яний тиск і діабет 2 типу часто виникають разом. Причиною цього є спільні фактори ризику, як-от ожиріння або недостатня фізична активність, які сприяють розвитку обох захворювань.

Відсутність фізичних вправ: сидячий спосіб життя з недостатньою фізичною активністю сприяє підвищенню кров'яного тиску.

Іншими факторами ризику високого кров'яного тиску є:

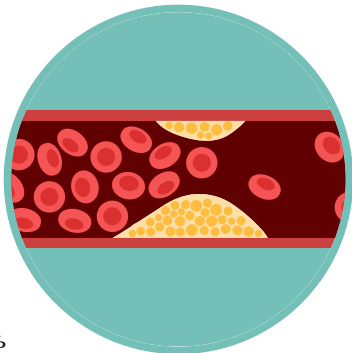
- ▶ Порушення ліпометаболізму (гіперліпідемія)
- ▶ Ризиковане вживання алкоголю
- ▶ Вживання тютюну
- ▶ Стрес



Чим небезпечний високий кров'яний тиск?

Зазвичай хворі не помічають, що їхній кров'яний тиск занадто високий. Такі симптоми, як-от головний біль, запаморочення або носова кровотеча, можуть виникати, а можуть і не виникати.

Однак постійний високий кров'яний тиск пошкоджує кровоносні судини: вони стають жорсткішими, а на стінках накопичуються жири й кальцієві відкладення, що призводить до звуження судин. Як наслідок, органи більше не отримують достатньо крові, і розвиваються, наприклад, такі хвороби:



Серце

Потовщення серцевого м'яза (гіпертрофія серця), ішемічна хвороба серця (ІХС), інфаркт, серцева недостатність



Нирки

Відмова нирок (ниркова недостатність)



Око

Пошкодження сітківки ока, включно зі сліпотою



Мозок

Інсульт, деменція



Судини

Звуження артерій ніг, звуження сонних артерій, звуження ниркових артерій, еректильна дисфункція, розширення стінок судин (аневризми)

Як я можу запобігти підвищеному кров'яному тиску?

Ви самі можете зробити значний внесок у підтримання здорового кров'яного тиску. Це також стосується і тих, у кого вже підвищений кров'яний тиск.

- ✓ **Здорова вага тіла:** якщо у вас надмірна вага, поговоріть з лікарем про те, як можна нормалізувати або принаймні знизити масу тіла в довгостроковій перспективі.
- ✓ **Здорове харчування:** здорове харчування включає низькосольову дієту (приблизно 5–6 г кухонної солі на день), якомога менше тваринного жиру й велику кількість продуктів з цільного зерна. Середземноморська дієта з низьким вмістом солі, зокрема, сприятливо впливає на кров'яний тиск.
- ✓ **Невелика кількість алкоголю:** алкоголь може сприяти підвищенню кров'яного тиску, а також містить багато калорій. Тому краще вживати лише невелику кількість алкоголю. Жінці, наприклад, не слід пити більше 100 мл вина на день, а чоловікові — більше 200 мл вина на день. Ви також повинні мати два вільних від алкоголю дні на тиждень.
- ✓ **Фізична активність:** регулярні фізичні вправи не тільки сприяють здоровому кров'яному тиску, але й покращують самопочуття. Підійдуть ходьба, їзда на велосипеді, плавання або походи.
- ✓ **Відмова від паління:** коли ви кидаєте палити, ви усуваєте основний фактор ризику пошкодження судин і інших захворювань. Тому фахівці рекомендують повністю й назавжди відмовитися від тютюну. Це стосується й пасивного паління.
- ✓ **Розслаблення:** намагайтеся максимально зменшити стрес і напругу.

Обов'язково: ви повинні регулярно перевіряти свій кров'яний тиск вдома й вимірювати його у свого сімейного лікаря принаймні раз на рік.

Німецька ліга гіпертонії пропонує вам вичерпну інформацію й багато порад щодо високого кров'яного тиску на сайті www.hochdruckliga.de

У відкриту годину телефонних консультацій з експертами лікар і фахівець з гіпертонії (гіпертензіолог DHL[®]) відповість на ваші запитання про високий кров'яний тиск один раз на місяць між 6 і 8 годинами вечора за телефоном 0 62 21 / 5 88 55 55.

До речі: як член Німецької ліги гіпертонії, ви отримуєте багато інших переваг!

Звертайтеся з запитаннями й за додатковою інформацією:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL[®]
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46,
69120 Heidelberg

Телефон: 0 62 21 / 5 88 55-0
Факс: 0 62 21 / 5 88 55-25

info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de



Відвідати
сайт

надано