

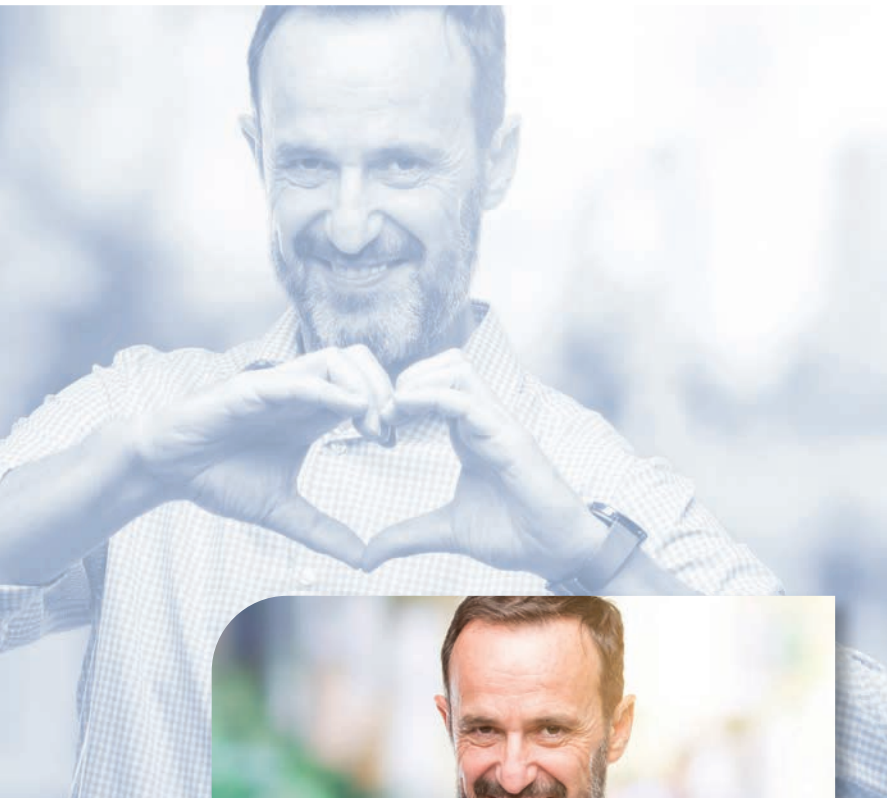


Hochdruckliga



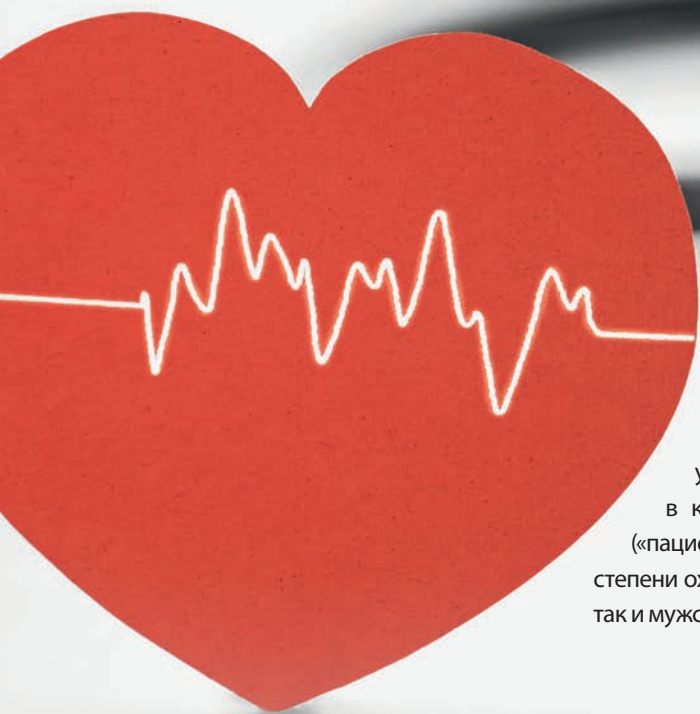
Руководство для пациентов

Гипертония



Patien tfaden
Bluthochdruck

О данном руководстве для пациентов



Примечание

В целях лучшего потока чтения мы отказываемся от употребления мужской и женской формы (слова «пациент»). Вместо этого мы употребляем мужскую форму в качестве общего обозначения («пациент»/ «врач»), которое в равной степени охватывает людей как женского, так и мужского пола.

Дорогие читатели, дорогие пациенты!

Данная брошюра Немецкой Гипертонической Лиги предоставляет Вам информацию о высоком артериальном давлении, соответствующую актуальным научным терапевтическим рекомендациям (так называемым «Карманным рекомендациям НГЛ/НОК (DHL/DGK) 2018 г.»).

В Германии живут от 20 до 30 миллионов человек с повышенным артериальным давлением, но не каждый знает о своей болезни и не все, знающие о ней, воспринимают её всерьёз. А ведь своевременное лечение гипертонии позволило бы сократить количество инсультов и сердечных приступов в два раза!

С момента нашего основания в 1974 году мы боремся за то, чтобы каждый пациент, страдающий от высокого артериального давления получал адекватное лечение. Для большинства это означает изменение образа жизни, уделение большего внимания своему здоровью и в долгосрочной перспективе регулярный приём лекарственных препаратов.

Всего наилучшего Вашему здоровью!

Ваша НКО Немецкая Гипертоническая Лига НГЛ®
Немецкое Общество Гипертонии и Профилактики

О данном руководстве для пациентов

С помощью данного руководства для пациентов мы хотим проинформировать Вас об актуальном положении научных достижений в области повышенного артериального давления.

Руководство предназначено для взрослых людей с диагнозом «гипертония», а также для их родственников. Оно рассматривает диагностические и терапевтические методики из актуальных «Рекомендаций по лечению артериальной гипертонии 2018 г.» НКО Немецкой Гипертонической Лиги НГЛ® (DHL) - Немецкого Общества Гипертонии и Профилактики, Гейдельберг и НКО Немецкого Общества Изучения Кардиологии, Сердца и Сердечно-сосудистой Системы, Дюссельдорф.

Научная рекомендация представляет собой помощь врачам для ориентировки и принятия решений. Они основаны на лучших доступных на данный момент времени медицинских данных. Тем не менее рекомендации не являются обязательными нормативами, поскольку каждый человек имеет собственную историю болезни и индивидуальные потребности.





Гипертония - Вы не одни!

Приблизительно каждый третий взрослый в Германии страдает от повышенного артериального давления, таким образом гипертония является народным заболеванием номер один. Всего более двадцати миллионов взрослых граждан в возрасте от 18-ти до 79-ти лет имеют повышенное артериальное давление. В группе от 70-ти до 79-ти лет гипертонией страдают даже трое из четырёх человек.

Повышенное артериальное давление - что это такое?

Как следует из название, артериальное давление обозначает давление в кровеносных сосудах, точнее в артериях. Если кровеносные сосуды, к примеру, сужаются, давление излишне повышается = повышенное кровеносное давление (артериальная гипертония).

Чем опасно повышенное артериальное давление?

При гипертонии изменяются кровеносные сосуды и происходит поражение органов - сердца, почек, глаз и мозга. Эти поражения органов влекут за собой тя-

жёлые и даже опасные для жизни сопутствующие заболевания, такие как инфаркт миокарда, сердечную недостаточность или инсульт, отказ почек, и, по последним результатам исследований, высокое артериальное давление способствует развитию деменции. Чем дольше человек находится под воздействием повышенного артериального давления и чем выше показатели последнего, тем выше вероятность появления таких тяжёлых заболеваний.

Поэтому своевременное и систематическое лечение высоких показателей артериального давления положительно сказывается на качестве и продолжительности жизни!.





Повреждения, которые вызывает повышенное артериальное давление на жизненно важных органах:

- | | |
|---------------|--|
| Сердце | <ul style="list-style-type: none">• Утолщение сердечной мышцы (гипертрофия сердца)• Ишемическая болезнь сердца: Повреждение и сужение сердечных сосудов• Инфаркт миокарда: неожиданное закрытие коронарного сосуда• Сердечная недостаточность |
| Почки | <ul style="list-style-type: none">• Почечная недостаточность: Повреждение почек до необходимости диализа (очистение крови) |
| Глаз | <ul style="list-style-type: none">• Изменение сосудов глаза вплоть до кровоизлияний и слепоты |
| Мозг | <ul style="list-style-type: none">• Инсульт• Деменция |
| Сосуды | <ul style="list-style-type: none">• Сужение артерий ног (например т.н. «Болезнь витрины»)• Сужение сонной артерии• Сужение почечной артерии• Нарушение эрекции• Расширение стенок сосудов |
-

Причины высокого артериального давления

Риск заболевания повышается за счёт различных факторов:

Возраст

Частота заболевания значительно повышается в пятом десятилетии жизни. В пожилом возрасте часто возникает артериосклероз, вызванный избыточным весом, недостатком подвижности и вредным, богатым жиром и сахаром рационом питания. Возрастающая ригидность сосу-

дов приводит к типичной возрастной гипертонии, при которой повышено лишь верхнее артериальное давление. В этом случае говорят об изолированной систолической гипертонии.

Наследственность

Часто гипертония повторно встречается в семье. Однако дело не только в генах. Как правило члены одной семьи питаются сходным образом и «приучены» к



сходному образу жизни. Здоровый образ жизни может противостоять наследственной предрасположенности.

**Индекс массы тела (ИМТ)
вычисляется очень легко:**

Масса тела (кг)
рост (м) x рост (м)

Ожирение (адипозитас)

Об ожирении, так называемом адипозитасе, речь идёт при индексе массы тела (ИМТ) от 30 кг/м², лишний вес начинается уже от ИМТ 25 кг/м².

У мужчин существует повышенный риск при объёме живота в 102 см, у женщин - 88 см. Соотношение талии к бёдрам у мужчин должно быть меньше 1, а у женщин меньше 0,85.

Дефицит движения

Преимущественно сидячие виды деятельности и долгое сидение перед экраном при отсутствии баланса в виде спортивных мероприятий способствует появлению гипертонии. Научно доказано, что спорт и движение защищают от высокого артериального давления и даже могут его победить. Регулярные тренировки могут активно снизить показатели - и при этом на столько, на сколько обычно это может сделать лишь лекарственный препарат!

Неправильное питание

Рацион, насыщенный поваренной солью, сахаром, углеводами и жирами повышает показатели артериального давления.



Когда говорят о гипертонии?

О повышенном артериальном давлении речь идёт, когда верхний (систолический) показатель составляет 140 мм рт. ст. и выше или нижний (диастолический) показатель составляет 90 мм рт. ст. и выше. Заболевание присутствует даже в том случае, если повышен лишь верхний или нижний показатель. Если повышен только

верхний показатель до 140 мм рт. ст. и выше, говорят об изолированной систолической гипертонии. Также различают различные степени тяжести повышенного артериального давления - см. таблицу. Значения относятся к измеренным в врачебной практике показателям артериального давления.

Ориентировочные значения измеренного на практике артериального давления в мм рт. ст.

Категория артериального давления	Верхнее значение (систолическое значение)	Нижнее значение (диастолическое значение)
Оптимальное	ниже 120	ниже 80
Нормальное	от 120 до 129	от 80 до 84
Повышенное нормальное	от 130 до 139	от 85 до 89
Гипертония 1 степени	от 140 до 159	от 90 до 99
Гипертония 2 степени	от 160 до 179	от 100 до 109
Гипертония 3 степени	от 180 и выше	от 110 и выше
Изолированная систолическая гипертония (исключительное повышенное кровяное давление верхнего показателя)	от 140 и выше	ниже 90

Категория артериального давления определяется наиболее высоким систолическим или диастолическим давлением

Как определить, что Вы находитесь «под давлением»?



Самым коварным в повышенном артериальном давлении является то, что Вы его как правило не замечаете! Особенно, если Ваше давление повышено на протяжении длительного времени, Ваш организм уже к нему привык. Могут возникать такие жалобы, как головокружение, звон в ушах, головные боли или кровотечение из носа, однако их наличие необязательно. Единственный путь к надёжному и своевременному обнаружению повышенного артериального давления - это регулярное измерение давления.

Резкое острое повышение артериального давления - гипертонический криз

При показателях давления свыше 220 / 120 мм рт. ст. Вам незамедлительно следует обратиться к врачу. Если «только» повышено артериальное давление, речь идёт о «неосложнённом гипертоническом кризе», если присутствуют сопутствующие симптомы - об «осложнённом гипертоническом кризе».

О данном руководстве для пациентов





На что обращать внимание при очень высоком артериальном давлении:



- Боли, жжение или чувство тяжести в грудной клетке (научный термин - стенокардия)
- Одышка
- Отёки
- Головокружение, возможно с сопровождающей головной болью
- Судороги (как при эпилепсии)
- Онемение или речевые нарушения
- Расплывчатое видение или раздвоение изображения
- Кровотечение из носа, которое не прекращается в течение пяти минут
- Помрачение сознания или даже обморок

Как только у Вас возникает один или несколько из вышеупомянутых симптомов, Вам надлежит незамедлительно обратиться к врачу. Если у Вас нет такой возможности, пожалуйста, вызовите скорую помощь!

Вот как надо мерить давление

Людам с оптимальным артериальным давлением рекомендуется проверять давление минимум раз в пять лет, взрослым с нормальным давлением - раз в три года, а при наличии повышенного нормального давления - один раз в год. Пациентам, страдающим гипертонией, следует регулярно измерять давление дома, по возможности ежедневно в одно и то же время. Самостоятельное измерение давления считается даже более надёжным, чем у врача, поскольку в последнем случае на пациента зачастую влияет волнение. Поэтому существуют различные предельные значения в зависимости от того, кто производит измерение - врач или сам пациент.

При измерении врачом: в среднем на протяжении двух дней ниже 140 / 90 мм рт. ст.

При самостоятельном измерении: в среднем на протяжении семи следую-

щих друг за другом дней ниже 135 / 85 мм рт. ст.

Измерение у врача

Перед измерением следует как минимум пять минут спокойно посидеть. После этого проводятся три измерения с промежутками от двух до десяти минут. Средний показатель двух последних измерений фиксируется. При первом представлении врачу следует измерить давление в обеих руках.

Если Вы преклонного возраста или страдаете диабетом, также следует измерить давление после одной минуты стоя и после пяти минут стоя. Это важно для обнаружения риска резкого падения давления при вставании.

Часто измеренные врачом значения артериального давления являются выше или ниже показателей, измеренных дома.



Самостоятельное измерение давления

Самостоятельно мерить давление несложно, если знать, на что необходимо обращать внимание:

- Меряйте давление каждый день в одно и то же время!
- Утром давление необходимо измерять до приёма препаратов для понижения давления, чтобы измерениями было охвачено давление ранних утренних часов.
- За пять минут до измерения придите в состояние покоя. Избегайте физических нагрузок перед измерением. Сидите на стуле в расслабленном положении и облокотитесь на спинку стула. Положите руку, на которой будет производится измерение, на стол. Поставьте ноги рядом друг с другом на пол. Таким образом Вы избежите напряжения мускулатуры.
- Большое значение имеет позиция манжеты: независимо от того, расположена ли манжета на руке или запястье, она всегда должна находиться на уровне сердца.
- Не двигайтесь во время измерения, не разговаривайте и не отвлекайтесь на музыку или новости.

При покупке измерительного прибора обращайте внимание на наличие знака качества Немецкой Гипертонической Лиги!

Существует множество приборов с помощью которых Вы можете сами контролировать уровень Вашего давления. Однако не все они дают достоверные результаты.

Немецкая Гипертоническая Лига проводит испытания приборов по измерению давления и присуждает им свой знак качества. При покупке прибора Вам следует обратить внимание на наличие этого знака качества, чтобы получить высококачественный прибор и, таким образом, надёжные результаты измерений.

Суточный мониторинг артериального давления

Пациентам с гипертонией по возможности один раз в год следует проводить суточный мониторинг артериального давления. Пациенту дают с собой домой маленький прибор, который на протяжении целого дня всё время записывает давление (в том числе и во время сна).



С какого момента необходимо лечение?

Факторы нагрузки на сердце и сосуды



По мере возрастания давления и класса риска растёт общий риск для сердца и сосудов. Это означает, что чем выше Ваш класс риска, поскольку Вы, к примеру, страдаете диабетом или сердечной или почечной недостаточностью, тем более важными для Вас становятся хорошие показатели давления. Лишь так Вы можете защитить себя от дальнейших повреждений и позаботиться о своём здоровье. Класс риска можно лишь частично снизить посредством изменения образа жизни или приёма лекарств. Однако Вы можете активно повлиять на показатели Вашего давления!

С какого момента необходимо лечение?

Артериальное давление в принципе не должно превышать 140 / 90 мм рт. ст. при целевом давлении в 130 / 80 мм рт. ст., если пациент при этом хорошо себя чувствует. У людей младше 65 лет в большинстве случаев стоит стремиться к целевому артериальному давлению 120 -129 мм рт. ст. (но не ниже), если пациент при этом хорошо себя чувствует. Изменение образа жизни - больше под-

вижности, здоровое питание, при необходимости сброс лишнего веса - всегда помогают снизить давление и снова получить хорошие результаты. При недостаточном снижении давления при помощи изменения образа жизни при значениях в 140 / 90 мм рт. ст. врач как правило назначит лечение лекарственными препаратами.

Однако существуют исключения: при решении о начале лечения учитывается не только повышенное давление, но

Лекарственные препараты при гипертонии

и прочие факторы риска, такие как диабет, нарушения обмена веществ или уже имеющиеся заболевания сердечно-сосудистой системы как инсульт, ишемическая болезнь сердца, поражение почек и сужение сосудов ног. Т.е. есть пациенты, которым могут прописать лекарства, снижающие давление, и до достижения давления уровня показателей 140 / 90 мм рт. ст. и выше.

Лекарственные препараты при гипертонии

Для лечения высокого давления с помощью лекарственных средств прежде всего в распоряжении имеются три различные группы препаратов, которые преимущественно используются в сочетании друг с другом:

1. Ингибиторы ренин-ангиотензинной системы как ингибиторы АПФ и блокаторы рецепторов ангиотензина (сартаны)
2. Антагонисты кальция
3. Диуретики (мочегонные средства)

Ингибиторы АПФ:

Названия часто заканчиваются на «-прил», например «Эналаприл», «Лизиноприл», «Рамиприл», «Периндоприл». Ингибиторы АПФ предотвращают образование сужающей сосуда субстанции ангиотензин II и таким образом снижают

давление. Наиболее частым побочным эффектом является сухой рефлекторный кашель (прим. у 5-10 % пациентов).

Блокаторы рецепторов ангиотензина (АТ1) (сартаны):

Названия часто заканчиваются на «-сартан», например «Кандесартан», «Валсартан», «Ирбесартан», «Олмесартан», «Телмисартан».

Антагонисты АТ1 предотвращают сосудосуживающее действие ангиотензина II через непосредственную блокировку у рецептора АТ1 и таким образом снижают давление. Препараты этого класса имеют очень хорошую переносимость.

Антагонисты кальция.

Названия часто заканчиваются на «-дипин», например «Амлодипин», «Нитрендипин», «Лерканидипин». Антагонисты кальция снижают давление посредством расширения маленьких артерий («расширители сосудов»). Возможным побочным эффектом является скопление жидкости в ступнях.

Диуретики:

(так называемые мочегонные средства). К ним относятся «Гидрохлоротиазид», «Хлорталидон», «Индапамид», но также и т.н. петлевые диуретики, такие как «Фуросемид» и «Торасемид».

О данном руководстве для пациентов

Возникновению гипертонии может способствовать избыток воды и поваренной соли в организме. Некоторые пациенты опасаются, что в результате приёма такого препарата они «высохнут» или их кровь станет излишне «густой». При приёме препаратов в правильном количестве на эти опасности можно закрыть глаза.

Прочие гипотензивные препараты:

«Спиронолактон» или «Эплеренон» пригодны тогда, когда речь идёт о тяжело контролируемом артериальном давлении. Они принадлежат к группе ингибиторов альдостерона и в широком смысле также являются диуретиками. Опасным побочным действием является возможное повышение калия в крови. Неопасным побочным действием «Спи-

ронолактона» является болезненное набухание молочной железы у мужчин.

Бета-блокаторы:

Названия часто заканчиваются на «-олол», например «Метопролол», «Бисопролол», «Небиволол», «Карведилол». Эта группа препаратов заботится о том, чтобы сердце не билось слишком быстро. Поэтому бета-блокаторы особенно подходят людям, страдающим сужением коронарных сосудов сердца (ишемическая болезнь сердца).

Альфа-1-блокаторы:

Данная группа препаратов является хорошим запасным средством в тех случаях, когда стандартные лекарства не достаточно эффективно снижают давление.



Комбинированное лечение от гипертонии



Подробную информацию о действии и побочных эффектах конкретных снижающих давление препаратов Вы можете найти в инструкции по применению. Ваш лечащий врач также проинформирует Вас о действии и возможных побочных эффектах препарата прежде чем назначить Вам лечение. Если во время лечения препаратом у Вас возникли побочные эффекты, Вам следует сообщить об этом Вашему врачу. В случае необходимости он может изменить Ваше лечение. Ни в коем случае не стоит просто бросать приём препарата и таким образом подвергать себя риску сопутствующих заболеваний.

Комбинированное лечение от гипертонии:

В настоящее время рекомендуется проведение комбинированного лечения. Это означает, что пациенту одновременно прописывают два - три препарата в низкой дозировке. Благодаря этому увеличивается положительный эффект отдельных препаратов без возникновения побочных действий. Актуальные рекомендации советуют прописывать т.н. комбинированные препараты «single pill». Это означает, что дневная доза различных классов активных веществ совмещена в одной единственной таблетке. Преимущество состоит в том, что гораздо проще один раз в день подумать о том, что необходимо принять таблетку, нежели несколько раз в день одну или даже несколько. Нижеследующее изображение показывает рекомендации по комбинированию препаратов от высокого давления (антигипертоники).

Рекомендации Европейского Общества Гипертензии 2018 г.

Лечение гипертензии при неосложнённой гипертензии



©ESC/ESH 2018

Что необходимо знать пациентам перед началом лечения лекарственными препаратами

Начало лечения от гипертензии - это перестановка для любого организма, и он сначала должен к ней привыкнуть. Нередко в начале лечения от гипертензии пациенты чувствуют себя уставшими и лишёнными энергии. Такое состояние может продолжаться на протяжении недель и даже месяцев.

Существует три золотых правила, которым стоит следовать всем, кто принимает препараты для снижения давления:

1. Регулярно принимать лекарства.
2. Никогда не прекращать приём препаратов самостоятельно без согласования с врачом.
3. Проходить регулярные осмотры у врача.

О данном руководстве для пациентов

Если лечение лекарственными препаратами не помогает: Интервенционное лечение в качестве выхода

В крайне редких случаях бывает, что ни одно из лечений лекарственными препаратами не приводит к желаемому снижению показателей артериального давления. Таким пациентам может быть назначена т.н. интервенционная терапия для

снижения давления. К таким процедурам относится склерозирование почечных нервов (научный термин: почечная денервация) или применение электростимулятора для коррекции артериального давления (научный термин: стимуляция барорецепторов). Данные методы лечения не являются стандартными и в настоящее время находятся на стадии испытаний.



Специалисты и центры лечения

Гипертензиологи Немецкой Гипертонической Лиги - специалисты по повышенному артериальному давлению

Врачи с дополнительным наименованием «Гипертензиолог НГЛ (DHL)®» являются специалистами, сдавшими экзамен в области лечения гипертонии и постоянно повышающими свою квалификацию. Немецкая Гипертоническая Лига несёт ответственность за проведение экзамена и повышение квалификации гипертензиологов НГЛ (DHL)®.

Сертифицированные центры гипертонии НГЛ (DHL)® - специализированные врачебные практики и клиники

Помимо высоко квалифицированных врачей Немецкая Гипертоническая Лига также сертифицирует практики или клиники, которые особенно рекомендуются для прохождения комплексного лечения гипертонии. С подробной информацией Вы можете ознакомиться на сайте Немецкой Гипертонической Лиги: www.hochdruckliga.de/zertifizierte-hypertonie-zentren.html.



Гипертония - Ваши действия

Регулярно измеряйте артериальное давление!

Самостоятельно измеряйте Ваше давление с помощью тонометра и фиксируйте результаты для предъявления Вашему лечащему врачу, например результаты утреннего и вечернего замера на протяжении семи следующих друг за другом дней.

Регулярно принимайте препараты, снижающие давление!

Принимайте Ваши лекарства регулярно в соответствии с предписаниями врача. Не меняйте дозировку без консультации с Вашим лечащим врачом и ни в коем случае не бросайте приём препаратов. При возникновении проблем, к примеру побочных эффектов, которые Вы не в силах переносить, обратитесь к Вашему лечащему врачу. Он может назначить Вам другие препараты, у которых не будет побочных действий.



Воспользуйтесь предложением групп взаимопомощи НГЛ (DHL)!

Найдите группу взаимопомощи по адресу www.hochdruckliga.de/adressliste-shg.html и принимайте участие в групповых мероприятиях.

Измените свой образ жизни!

Как? - Об этом Вы узнаете на обратной стороне!

О здоровом образе жизни, который понизит артериальное давление естественным образом!

Похудение при лишнем весе

У Вас есть лишний вес, если Ваш так называемый индекс массы тела (ИМТ) превышает 25 кг/м². Об ожирении (адипозитасе) речь идёт начиная с ИМТ в 30 кг/м² и более.

Голодание значительно снижает артериальное давление, поскольку при нём снижение веса сочетается с ограничением приёма поваренной соли.

Здоровое питание!

Слишком большое количество поваренной соли также вредно, как и слишком малое количество. Мы рекомендуем употреблять в пищу 5 - 6 гр. поваренной соли в день. Это соответствует 2 - 2,4 гр. натрия в день.

Переводный коэффициент

1,0 гр. натрия = 2,5 гр. поваренной соли
1,0 гр. поваренной соли = 0,4 гр. натрия





Особенно избегайте готовых продуктов питания, т.к. они содержат особенно много соли. Обратите внимание на то, что, к примеру, консервированные овощи или копченая рыба или ветчина, колбаса и хлеб содержат много соли. Ищите слабо солёные альтернативы - спросите Вашего пекаря или мясника!

Для приготовления пищи используйте свежие продукты и приправляете их зеленью.

Цельнозерновые продукты снижают риск высокого артериального давления и при употреблении в пищу 3 раза в день понижают систолическое и диастолическое артериальное давление на 4 / 2 мм рт. ст. В особенности снижению артериального давления способствует сброс веса.

Частое употребление алкоголя повышает давление. Кроме того многие препараты от высокого давления не действуют так же эффективно, если Вы регулярно употребляете алкоголь.

...А как обстоят дела с кофе?

В полном отказе от кофе при высоком артериальном давлении нет необходимости, лишь в случаях плохой переносимости.

Более подробную информацию о правильном питании Вы найдёте в брошюре «Высокое артериальное давление - с этим мы справимся» (рекомендации для пациентов) Немецкой Гипертонической Лиги. При коррекции рациона питания также может помочь профессиональный диетолог.

О данном руководстве для пациентов

Мы рекомендуем:

отдавайте предпочтение средиземноморской слабо солёной кухне или вегетарианским блюдам

Особо рекомендуется диета DASH („Dietary Approach to Stop Hypertension“ - диетический подход для остановки высокого давления). Эффективность этой диеты доказана научно. Рекомендованные диетой DASH элементы также встречаются в средиземноморской кухне:

- много овощей, свежий салат и много фруктов
- оливковое или рапсовое масло вместо сливочного или сливок, а также обезжиренные молочные продукты
- свежая морская рыба
- вместо соли - пряности и зелень как розмарин, тимьян, базилик, зелёный лук, петрушка и т.д.

Вегетарианское питание снижает систолическое давление примерно на 5 / 2 мм рт. ст. Оно содержит элементы диеты DASH (много фруктов и овощей), является слабо солёным и значительно способствует снижению веса.

Оставайтесь в движении!

Какие виды спорта рекомендуются?

Умеренные тренировки на выносливость пять раз в неделю по 30 - 45 минут снижают артериальное давление в покое на до 10 мм рт. ст. Эффект заметен уже спустя несколько недель.

Как правило при повышенном артериальном давлении рекомендуются умеренные тренировки на выносливость, например пешие прогулки, скандинавская

ходьба, бег или плавание. Тренировки должны включать в себя динамические нагрузки равномерной интенсивности при участии больших групп мышц.

Видов спорта с быстро меняющимся пульсом, таких как теннис и силовых видов спорта, при которых под нагрузкой могут возникать прессовое дыхание и пики артериального давления, лучше стоит избегать.



Исключение ответственности

Медицинские знания находятся в постоянном развитии. Новые результаты исследований и клинический опыт дополняют имеющиеся сведения в том числе и по лечению высокого артериального давления. Немецкая Гипертоническая Лига приложила много усилий к тому, чтобы данные этой статьи на момент издания соответствовали последнему слову науки. Указанная здесь информация ни в коем случае не является заменой консультации или лечения у квалифицированных и признанных врачей. Всем пользователям с проблемами со здоровьем настоятельно рекомендуется в случае необходимости всегда обращаться к врачу.

Источники

«Карманные рекомендации Европейского общества Гипертонии (ESC/ESH) 2018 г. - Управление артериальной гипертони-

ей» - издательство НКО Немецкой Гипертонической Лиги® - Немецкого Общества Гипертонии и Профилактики, Гейдельберг и НКО Немецкого Общества Изучения Кардиологии, Сердца и Сердечно-сосудистой Системы, Дюссельдорф, www.hochdruckliga.de.

«Гипертония - рекомендации по лечению повышенного артериального давления Немецкой Гипертонической Лиги», издание 21, Гейдельберг, 2015 г. (Рекомендации для специалистов).

«Высокое артериальное давление - с этим мы справимся» - рекомендации для пациентов Немецкой Гипертонической Лиги, издание 8, Гейдельберг, 2013 г.

«Национальные рекомендации для движения и поощрения движения», Альфред Рюттен и Клаус Пфайфер (изд.), Эрланген-Нюрнберг, 2016 г., или www.sport.fau.de

Прочие информационные материалы Немецкой Гипертоической Лиги

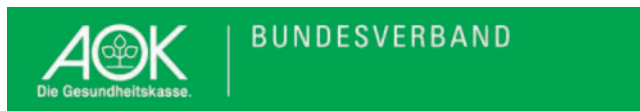
- Свидетельство о состоянии давления
- Свидетельство о состоянии здоровья
- Журнал «Точка давления»
- Брошюра
- «Гипертоия - рекомендации для пациентов» с информацией о: Самостоятельном измерении давления, физической активности, стрессе, лишнем весе, алкоголе, поваренной соли, курении, питании, полезной информации, «7 правил для водителей грузовых автомобилей с гипертоией»
- Самостоятельное измерение артериального давления
- РУКОВОДСТВО для основания групп взаимопомощи для страдающих повышенным артериальным давлением (только для интересующихся, которые основывают или обеспечивают врачебное сопровождение группы)
- www.hochdruckliga.de



Пометки

Пометки

Наша организация взаимопомощи НКО Немецкой Гипертонической Лиги НГЛ® была субсидирована в соответствии с § 20 h кодекса социального обеспечения, части V



Ответственность за содержание несёт организация взаимопомощи. Из этого не следуют какие-либо права на предоставление услуг больничной кассой. НКО Немецкая Гипертоническая Лига НГЛ® приносит благодарность от лица пациентов и их родственников!

Hochdruckliga



НКО Немецкая Гипертоническая Лига НГЛ®
Немецкое Общество Гипертонии и Профилактики

Берлинер штрассе 46, 69120 Гейдельберг

Тел. 06221 58855-0

Факс 06221 58855-25

info@hochdruckliga.de

www.hochdruckliga.de