

Информация для пациентов

Повышенное кровяное давление (артериальная гипертония)

В различных областях системы кровообращения доминируют различные степени давления. Под кровяным давлением, как правило, понимается артериальное давление в организме.

Измеряется кровяное давление с помощью манжеты для измерения кровяного давления на плече до локтя или запястье. Сокращенно измеренное значение артериального давления указывается также с помощью обозначения RR (RR означает Рива-Рокки, итальянский изобретатель способа измерения кровяного давления с помощью манжеты)

О повышенном кровяном давлении речь идет в том случае, если на протяжении нескольких измерений кровяного давления оно превышает в среднем 140/90 мм рт. ст. Повышенное кровяное давление – это очень частое заболевание, в Германии им страдают свыше 50 % людей, которым уже за пятьдесят.

Причиной чаще всего служит наследственность и нездоровый образ жизни (избыточный вес, гиподинамия, неправильное питание). Реже иные внутренние заболевания могут послужить причиной высокого кровяного давления.

Без лечения повышенное кровяное давление приводит к инсульту, инфаркту сердца, сердечной слабости или смерти. С помощью лечения повышенного кровяного давления риск возникновения этих заболеваний в значительной степени может быть снижен.

При лечении и правильном регулировании кровяного давления риск и смертность из-за повышенного кровяного давления существенно снижается, например, риск инсульта снижается на 38 %.

У повышенного кровяного давления часто не имеется или имеются лишь незначительные симптомы (жалобы). Регулировать кровяное давление часто сложно, у многих людей с повышенным кровяным давлением даже, несмотря на прием лекарства, показатели остаются ещё высокими.

После того, как будет диагностировано повышенное кровяное давление (например, домашним врачом) необходимо провести определенные обследования (например, анализ крови, ЭКГ и осмотр тела).

Лечение повышенного кровяного давления осуществляется с помощью общих мер (вести здоровый образ жизни, смотри на обороте) и медикаментозно.

Лечение повышенного кровяного давления

10 основных правил для пациентов с высоким кровяным давлением:

- регулярно измерять кровяное давление,
- соблюдать рекомендации врача,
- стремиться к поддержанию нормального веса,
- заменять соль специями,
- обильно питаться фруктами и овощами,
- предпочитать растительные жиры и высококачественные масла,
- бросить курить,
- поддерживать физическую активность,
- заботиться о соблюдении режимов рабочего времени и времени отдыха.

Медикаментозное лечение:

- **диуретики** («водные таблетки»), например, НСТ, торасемид, спиролактон,
- **бета-блокаторы** («тормоз для нервов и адреналина»), например, метопролол, бисопролол, карведилол,
- **блокаторы кальциевых каналов** («расширение сосудов»), например, амлодипин, лерканидипин, нитрендипин,
- **ингибиторы ангиотензин-превращающих ферментов/блокатор АТ1-рецепторов** («гормональное регулирование»), например, рамиприл, лизиноприл, эналаприл, лорартан, кандесартан, телмисартан.

Зачастую лучше комбинировать медикаменты в низкой дозировке, чем прибегать к высокой дозировке отдельных лекарственных веществ. Решающее значение в успехе лечения играет не только чувство или состояние пациента, но, прежде всего, величина измеренного кровяного давления. Оно должно в среднем быть ниже 140/90 мм рт. ст.

При хорошо отрегулированном повышенном кровяном давлении для контроля за лечением достаточно проведение нерегулярных измерений. В случае очень неустойчивых, слишком высоких или слишком низких показателей (проблемы с кровообращением), просим обращаться к Вашему домашнему врачу. На урегулирование кровяного давления потребуется несколько недель. Быстрое изменение лечения или вообще необходимая терапия кровяного давления в зависимости от величины кровяного давления не считается целесообразным.

В клинике Мюленберг мы следим за кровяным давлением у всех пациентов терапевтического отделения с помощью ежедневных самостоятельных измерений. Мы стараемся на протяжении лечения у всех пациентов отрегулировать кровяное давление до среднего показателя ниже 140/90 мм рт. ст. Для этого помогает кинезитерапия, питание и по возможности спокойный распорядок дня с достаточным количеством времени отдыха. Обсуждение измеренных показателей и определение возможно необходимого лекарства осуществляется во время еженедельных визитов.