

#в помощь пациенту

Памятка для пациентов с артериальной гипертензией



Артериальное давление – давление крови на стенки сосудов.

Артериальная гипертензия – это периодическое или стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст.

Длительное время артериальная гипертензия может протекать **практически бессимптомно**. При многолетнем течении организм постепенно адаптируется к высоким цифрам артериального давления, и самочувствие может оставаться сравнительно неплохим. В этом и заключается коварство заболевания.

При артериальной гипертензии сердце работает с большей нагрузкой, чтобы перекачивать кровь по всему телу. Повышенное артериальное давление оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: **мозг, сердце, почки, глаза**.

В связи с этим повышается риск инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, снижения остроты зрения (вплоть до слепоты).

Факторы риска артериальной гипертензии

Возраст
(чаще встречается у пациентов старше 45-50 лет)



Малоподвижный образ жизни



Пол (мужчины > женщины)



Психоэмоциональные стрессы



Наследственность

Нерациональное питание (употребление большого количества поваренной соли, продуктов животного происхождения, недостаточное потребление овощей и фруктов)



Курение



Избыточный вес

Злоупотребление алкоголем



Наличие сопутствующих заболеваний (например, сахарный диабет)



Первый шаг к снижению повышенного артериального давления – изменение образа жизни.

Независимо от цифр вашего артериального давления необходимо соблюдать следующие принципы:

- Ка** Повышение употребления продуктов, содержащих калий (свежие фрукты, овощи, курага, печеный картофель)
- У** Управление стрессом. Следует ограничить продолжительность рабочего дня и домашних нагрузок, избегать ночных смен, командировок.
- С** Снижение массы тела
- О** Ограничение продуктов животного происхождения
- А** Умеренное употребление алкоголя
- О** Отказ от курения
- С** Снижение употребления поваренной соли до 5 г/сут. Рекомендовано не подсаливать пищу, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус пищи (соусы, небольшие количества перца, уксуса и др.)
- Ф** Регулярная физическая активность не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 мин. Предпочтительны индивидуально приемлемые нагрузки: пешие прогулки, теннис, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду, плавание. При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20–30 в 1 мин.

Изменение образа жизни может быть недостаточным для снижения артериального давления. Возможно, также потребуется медикаментозная терапия, которую назначает только врач. Основные лекарственные препараты, назначаемые при артериальной гипертензии

Основные лекарственные препараты, назначаемые при артериальной гипертензии

- Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (иАПФ)** (эналаприл, лизиноприл, периндоприл, рамиприл)
- Диуретики (мочегонные)** (индапамид, спиронолактон)
- Блокаторы рецепторов ангиотензина-2 (БРА)**, (кандесартан, ирбесартан, лозартан, валсартан)
- Бета-адреноблокаторы** (бисопролол, небиволол, атенолол)
- Блокаторы кальциевых каналов** (амлодипин, фелодипин и нифедипин или дилтиазем и верапамил)



Основными принципами эффективного лечения артериальной гипертензии являются следующие:

строгое соблюдение рекомендаций врача

проведение самоконтроля артериального давления в домашних условиях

непрерывность лечения

умение устранять неблагоприятные факторы, провоцирующие повышение артериального давления и осложняющие лечение

комплексный подход, состоящий из комбинации немедикаментозных мер и медикаментозного лечения

Темп снижения артериального давления до рекомендуемых нормальных цифр определяет врач, принимая во внимание особенности течения и длительность заболевания, наличие поражения органов-мишеней (головной мозг, почки, сердце, глаза), наличие сопутствующих заболеваний.