



ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ГИПЕРТОНИЕЙ

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ГИПЕРТОНИЕЙ

Используемые сокращения:

ДАД – диастолическое артериальное давление

САД – систолическое артериальное давление

ИМТ – индекс массы тела

SCORE – Systematic Coronary Evaluation – систематическая коронарная оценка

LDL (ЛПНП) – липопротеиды низкой плотности

HDL (ЛПВП) – липопротеиды высокой плотности



Составлено и издано медицинским издательством
АО «Celsius Healthcare»

Авторы и консультанты: Рейн Теэсалу (кардиолог),
Эрет Янсон (семейный врач), Лилли Гросс (семейная медсестра)
Редакторы: Агне Адамсон, Яника Лийнар

Выпуск профинансирован Эстонской больничной кассой. Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9949-18-579-5

ЧТО ТАКОЕ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ИЛИ ГИПЕРТОНИЯ?



Др. Рейн Теэсалу

Если бы врачам пришлось выбирать лишь одну болезнь, которая требует обязательного лечения, ею должна была бы стать гипертония, поскольку именно это заболевание оказывает наибольшее влияние на здоровье в нашем обществе.

У гипертонии множество причин. Повышенное артериальное давление (систолическое артериальное давление >140 мм рт.ст., диастолическое артериальное давление > 90 мм рт.ст.) возникает в результате динамического взаимодействия комплекса генетических и внешних факторов. В 80% случаев гипертония обусловлена стилем жизни и факторами окружающей среды. Определенную роль играет также и наследственная предрасположенность.

Артериальное давление это числовой показатель работы сердца. Сердце закачивает кровь в кровеносные сосуды, в процессе чего в сосудах создается давление, которое можно измерить. На величину давления влияют сила сердечной мышцы и сосудистый тонус. Важно как верхнее (систолическое), так и нижнее (диастолическое) артериальное давление.

При измерении на плечевом сгибе у взрослого человека нормальное верхнее давление не должно превышать 130 мм рт.ст., а нижнее должно быть < 80 мм ртутного столба. С возрастом артериальное давление повышаться не должно. Высокое давление и у пожилых людей расценивается как заболевание.

Повышенное артериальное давление может быть как заболеванием само по себе (тогда мы имеем дело с эссенциальной артериальной гипертензией, или, другими словами, гипертонией), так изредка и симптомом другого заболевания. В данной брошюре рассматривается повышенное артериальное давление как заболевание, т.е. гипертония.

Тексты составлены таким образом, чтобы помочь лучше понять это заболевание и то, как с ним справляться. Переход на соответствующий стиль жизни с присущими ему образом мысли и последовательностью всегда приносит положительные плоды. Надеемся, что данная брошюра с рекомендациями станет Вам в этом хорошим помощником!

КАК ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЁ ЗДОРОВЬЕ?

На сегодняшний день наиболее распространены сердечно-сосудистые заболевания атеросклеротического генеза, т.е. обусловленные обызвествлением кровеносных сосудов.

Высокое давление является одним из основных факторов, под воздействием которого развиваются атеросклеротические изменения в артериях жизненно важных органов (мозг, сердце, почки). Высокое давление создает дополнительную нагрузку на сердце и повреждает кровеносные сосуды, ускоряя их обызвествление. Если высокое давление держится долго, повреждения в органах становятся необратимыми. К счастью, с помощью лекарств можно держать давление в норме, что прекращает или замедляет развитие в сосудах атеросклеротических изменений.

Кроме повышенного артериального давления, углублению атеросклеротических изменений способствуют старение и другие факторы риска. Чем больше других факторов риска имеется одновременно, тем больше важность лечения высокого артериального давления.

Факторы риска, способствующие развитию гипертонии:

1. Избыточный вес
2. Стресс и душевное напряжение
3. Малая физическая нагрузка
4. Злоупотребление алкоголем
5. Курение
6. Неправильные пищевые привычки
7. Излишнее потребление поваренной соли

Достижение и сохранение нормального артериального давления вполне возможно. Это уменьшит опасность возникновения таких сердечно-сосудистых заболеваний как инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, инсульт, почечная недостаточность, тромбоз (закупорка) артерий нижних конечностей и гангрена.

Ознакомьтесь с приведенными в таблице факторами риска и отметьте в ней свои индивидуальные риски.

Факторы риска, влияющие на состояние Вашего здоровья и на развитие болезней:	Мои риски
• Артериальное давление, превышающее норму (130/85)	
• У мужчин возраст → 55 лет	
• У женщин → 65 лет	
• Курение	
• Повышенный уровень холестерина (норма < 5 ммоль/л)	
• Сахар крови выше 6,9 ммоль/л	
• Нарушение переносимости глюкозы*	
Объем талии у мужчин → 102 см, у женщин → 88 см	
• Наличие в семье сердечно-сосудистых заболеваний в более раннем возрасте (у мужчин ← 55 лет, у женщин ← 65 лет)	

Посмотрите и оцените, куда в этой таблице попадаете Вы

		Артериальное давление (мм рт.ст.)			
Другие факторы риска, повреждение органов	Нормальное САД 120 – 129 или ДАД* 80 – 84	Нормальное повышенное САД 130 – 139 или ДАД 85 – 89	Гипертония I степени САД 140 – 159 или ДАД 90 – 99	Гипертония II степени САД 160 – 179 или ДАД 100 – 109	Гипертония III степени САД ≥ 180 или ДАД ≥ 110
Факторы риска отсутствуют	Не требует лечения	Не требует лечения	Изменение стиля жизни на несколько недель и лечение, если давление не контролируется	Изменение стиля жизни на несколько недель и лечение, если давление не контролируется	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение
1 – 2 фактора риска	Изменение стиля жизни	Изменение стиля жизни	Изменение стиля жизни на несколько недель и лечение, если давление не контролируется	Изменение стиля жизни на несколько недель и лечение, если давление не контролируется	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение
≥3 факторов риска, метаболический синдром**	Изменение стиля жизни	Изменение стиля жизни + возможное лечение	Изменение стиля жизни + лечение	Изменение стиля жизни + лечение	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение
повреждение органов	Изменение стиля жизни	Изменение стиля жизни + лечение			Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение
Сахарный диабет	Изменение стиля жизни	Изменение стиля жизни + лечение	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение
Стабильное кардиоваскулярное заболевание или повреждение почек	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение	Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение			Изменение стиля жизни + незамедлительное лечение

Изменение стиля жизни в первую очередь зависит от самого человека, тем не менее всегда полезно также посоветоваться с семейным врачом или с семейной медсестрой, которые хорошо знакомы с Вашей историей болезни. В квадрате, где к изменению стиля жизни следует добавление лечения, его также назначает и консультирует Ваш врач.

* Уровень глюкозы в крови натощак < 7 ммоль/л. Через 2 часа после приема 75 г глюкозы уровень глюкозы в плазме 7,8 – 11 ммоль/л.

** Метаболический синдром – комплексное нарушение обмена веществ, которое биохимически основано на недостаточной реакции организма на инсулин.

КАК И КОГДА ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Здоровым взрослым людям рекомендуется измерять давление, как минимум, раз в два года. Не реже раза в год рекомендуется проверять артериальное давление тем лицам, у кого в родне были:

1. Гипертония
2. Инфаркт миокарда
3. Инсульт
4. Пограничные значения показателей артериального давления (130-139/85-89 мм рт.ст.)

Человек, страдающий гипертонией и регулярно принимающий лекарства, должен измерять свое артериальное давление раз в неделю. Полученные значения следует заносить в дневник здоровья.

Пациенты с высоким артериальным давлением должны регулярно, не реже одного раза в год посещать семейного врача или семейную медсестру для контроля здоровья.

Если три измерения давления подряд превышают значения 160/100 мм.рт.ст., следует обратиться к семейному врачу или семейной медсестре.

Как измерять артериальное давление и что при этом надо иметь в виду?

1. Не позднее, чем за полчаса до измерения артериального давления не пейте кофе и не курите.
2. Как минимум, за 5 минут до измерения давления посидите спокойно в удобном для вас положении.
3. Положите руку, на которой будет измеряться давление, на стол на уровне сердца, ладонью вверх.
4. При измерении давления следуйте инструкции автоматического тонометра (прибора для измерения давления).
5. Время от времени проверяйте свое давление с помощью манжеты и стетоскопа. Этот способ дает более точные результаты и помогает избежать ошибок, которые могут возникнуть при автоматическом измерении.

При плохом самочувствии можно проверить артериальное давление и, записав результат, посоветоваться с семейным врачом или с семейной медсестрой. В нерабочие часы центра семейных врачей совет можно получить по единому республиканскому консультационному телефону 1220.

Необходимо срочно вызвать скорую помощь, а не ждать возможности попасть к семейному врачу или семейной медсестре в случаях, если у больного с высоким давлением произошли внезапные изменения самочувствия типа:

- Сильная головная боль
- Головокружение и тошнота
- Учащенный пульс
- Болезненные покалывания в зоне сердца

Эти симптомы указывают на очень высокое давление или гипертонический криз. Человек с очень высоким давлением очень раздражителен, может ухудшиться зрение. Поскольку у пациента с высоким давлением нарушено нормальное кровоснабжение органов, могут произойти нарушения сознания и инфаркт миокарда. Высокому артериальному давлению также может сопутствовать отек легких (задержка жидкости в легких), который может вызвать нарушения дыхания.

При наличии гипертонии важно оценивать не только цифры артериального давления, но и кардиоваскулярные риски. От уровня риска зависит степень интенсивности лечения и наблюдения.

КАК ЛЕЧИТЬ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Существует два метода лечения гипертонии: изменение стиля жизни и регулярный прием препаратов, понижающих артериальное давление (гипотензивных средств).

Изменение стиля жизни очень важно, хотя при гипертонии для нормализации артериального давления только этого недостаточно. Однако это дает возможность снизить потребность в гипотензивных препаратах, а также уменьшает опасность возникновения осложнений.

Учитесь справляться со стрессом и сохраняйте позитивный настрой.

1. Не переживайте из-за того, что вы не можете изменить.
2. Ставьте перед собой реальные цели.
3. Учитесь отдыхать.
4. Учитесь распределять свое время.
5. Спируйте достаточное количество времени.
6. Найдите себе подходящую физическую активность.
7. Найдите время для друзей и для хобби.
8. В случае необходимости посоветуйтесь с психологом или с семейным врачом.

Одним из наиболее высоких и опасных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний является курение. Курение может повышать давление. Действие гипотензивных средств у некоторых курильщиков может быть ослаблено. Поэтому курильщикам с высоким давлением важнее всего отказаться от курения. Если, бросив курить, Вы протдержались два года, то Ваш риск заболеть стал сравним с риском для человека, который никогда не курил. Кроме того, шанс выжить после сердечного приступа у курильщика гораздо ниже, чем у некурящего.

При отказе от курения опасность заболевания ишемической болезнью сердца* резко снижается независимо от продолжительности стажа курения. Так, например, через 10 лет после отказа от курения риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня риска для некурящего.

Отказ от курения – лучший способ защитить свое здоровье.

- Отказ от курения останавливает снижение функции легких. Снижение работоспособности легких замедляется до уровня, характерного для Вашего возраста.
- В случае отказа от курения риск инфаркта миокарда в течение двух лет снижается до уровня риска некурящих.

Частое и обильное употребление алкоголя перегружает сердце, повышает артериальное давление и способствует набору лишнего веса. С позиции сердца наиболее безопасно употреблять алкоголь редко и в небольших количествах. У женщин прием алкоголя не должен превышать одной рюмки, у мужчин – двух рюмок (одна рюмка равна 120 мл вина или 40 мл водки или маленькой бутылке некрепкого пива). Наиболее опасно чрезмерное употребление алкоголя. Максимально допустимое количество алкоголя в день равно 5 рюмкам. Количества, превышающие это значение, говорят о злоупотреблении алкоголем, что существенно повышает риски для здоровья.

* Ишемическая болезнь сердца – это эпизодические боли в районе сердца, которые обусловлены недостаточным кровоснабжением сердца.

ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Физическая активность обладает гипотензивным (анти-гипертензивным) действием, а в более широком смысле физические нагрузки имеют защитное влияние на сердце. Переход от сидячего стиля жизни к активному снижает риск ишемической болезни сердца на одну треть. Физическая нагрузка небольшой интенсивности, даваемая регулярно, также имеет защитное действие на сердце.

У физически активных лиц среднего возраста риск кардиоваскулярной смертности и заболеваемости гораздо ниже. Физически активные люди, переходящие к пассивному образу жизни, подвержены такому же риску, как и люди, постоянно имевшие малую физическую активность. Люди, сознательно перешедшие к умеренным физическим нагрузкам (движение, спорт), подвержены меньшему риску кардиоваскулярной смертности, по сравнению с теми, кто остался привержен малоподвижному образу жизни.

Начинать никогда не поздно, заканчивать всегда слишком рано!

Двигаться необходимо каждый день не меньше 30 минут. Движением считаются как пешие прогулки, так и оздоровительная физкультура. Оптимальную нагрузку для сердца дает быстрая ходьба в течение 30 минут каждый день, либо по часу (не прерываясь) 2-3 раза в неделю. Важна непрерывная деятельность умеренной интенсивности, к примеру, ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, танцы и т.п.

Уровень физической нагрузки зависит от степени тренированности человека. Подходит ли вам нагрузка, вы можете определить самостоятельно, учитывая максимальную частоту пульса. Для сердца полезно, если на протяжении всей тренировки (ходьба или спорт умеренной интенсивности) частота пульса сохраняется в пределах 60-75% от максимального значения, характерного для вашего возраста.

Максимальная частота пульса, характерная для возраста = $220 - \text{возраст (в годах)} \pm 15$

Например: 50-летний человек

Максимальная частота пульса: $220 - 50 = 170 (\pm 15)$ ударов в минуту

Пульс, которого следует придерживаться во время движения, должен быть 60% от 170:

$170 \times 60 : 100 = 102 (\pm 15)$ ударов в минуту

Измерить пульс вы можете сами, прижав конец среднего и безымянного пальца к артерии на запястье или к шейной артерии и сосчитав количество ударов, ощущаемых под пальцем, в течение 1 минуты.

Будьте последовательны! Только регулярное движение повысит работоспособность сердца, поможет поддерживать хорошее самочувствие и бодрость. Движение держит под контролем вес тела, активизирует обмен веществ, оказывает благотворное влияние на артериальное давление, на уровень холестерина и на баланс сахара крови.

1. Выберите вид движения, приятный для вас.
2. По поводу нагрузки посоветуйтесь с врачом.
3. Начинайте с малой нагрузки.
4. Будьте последовательны.
5. Носите удобную одежду и обувь.
6. При боли в суставах в качестве нагрузки могут подойти плавание или водная аэробика.
7. Получайте удовольствие от своих увлечений!

КАК С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ ДОСТИЧЬ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА ТЕЛА?

Для того чтобы держать под контролем показатели, стратегически важные для сердца (холестерин, вес, давление), существуют простые приёмы. Наилучшим из них является здоровое питание.

Соблюдение регулярности питания обеспечивает оптимальный обмен веществ и поддерживает стабильный уровень сахара крови, что помогает избежать чувства голода и тяги к сладкому. Ешьте три раза в день, и если в перерывах между едой возникнет чувство голода, съешьте здоровую закуску, например, свежие или сушеные фрукты, овощи и т.п.

Поменьше жира. Постарайтесь заменить насыщенные жиры ненасыщенными – пища, богатая жирами, способствует набору лишнего веса. Насыщенные жиры (так называемые твердые жиры) повышают уровень холестерина в крови. Из продуктов, богатых белками и жирами, мясу следует предпочесть рыбу. Мясо птицы без кожи усваивается лучше, чем свинина и говядина.

Меньше соли, больше пряных приправ. Излишнее потребление поваренной соли способствует повышению давления из-за содержащегося в соли натрия. Безусловно, натрий организму требуется, но в небольшом количестве, которое можно получить из повседневной пищи без дополнительного добавления соли.

Для снижения потребления соли:

1. Продумайте свои кулинарные привычки при приготовлении пищи.
2. Подходите к процессу творчески: старайтесь заменять соль другими специями и приправами.
3. Если обязательно хотите добавить соль, подсолите готовую еду уже в своей тарелке. В этом случае вкус соли сильнее.
4. Не добавляйте соль, не попробовав еду.

Количество соли, необходимое для взрослого, составляет 5 г в сутки. Обратите внимание, что большая часть пищевых продуктов (хлеб, сыр, консервы) уже содержат соль в своем составе. Поэтому количество соли, добавляемой к пище в день, должно быть меньше пяти граммов.

Из молочных продуктов, по возможности, следует отдавать предпочтение изделиям с меньшим процентом жирности: сыры с жирностью ниже 20%, маложирное молоко и обезжиренные йогурты.

Побольше клетчатки. Клетчатка способствует чувству насыщения без излишних калорий. Продукты, богатые клетчаткой, как правило, также содержат много витаминов и минеральных веществ.

Пейте между приемами пищи, а не во время еды. Жидкость, выпитая во время еды, разбавляет пищеварительный сок и нарушает пищеварение, что часто становится причиной лишнего веса. Воздерживайтесь от кофе, так как кофеин стимулирует выработку инсулина, с чем, в свою очередь, связано снижение уровня сахара в крови, что вызывает потребность в дополнительном приеме пищи. Из напитков наиболее полезны для здоровья минеральная вода и свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

Отдавайте предпочтение нерафинированным углеводам. Они более богаты витаминами, минералами и клетчаткой, к тому же они медленнее усваиваются. К нерафинированным продуктам относятся цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель с кожурой и паста из цельнозерновой муки.

Так называемое **«правило тарелки»** представляет собой одну из наиболее простых и эффективных возможностей обеспечить дневную потребность всех необходимых продуктов и правильное их соотношение. Во время основного приема пищи мысленно разделите тарелку на три части: полтарелки всегда должны занимать овощи, четверть площади тарелки принадлежит картофелю, рису или макаронным изделиям, и лишь оставшуюся четверть могут занять белки животного происхождения (рыба, птица или мясо).



Полезное для сердца питание означает разнообразие!

1. Питайтесь разнообразно.
2. Съедайте настолько мало, насколько возможно, и настолько много, насколько требуется.
3. Ешьте больше фруктов и овощей, молока и молочных продуктов, рыбы и мяса птицы.
4. Выбирайте продукты с малой жирностью.
5. Отдавайте предпочтение здоровым способам приготовления пищи. Вместо обжаривания лучше варить, готовить на пару или запекать.
6. Ограничьте употребление сладостей и газированных напитков.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ПРИНИМАЯ ЛЕКАРСТВА?

Целью лечения является нормализация артериального давления, а не временное его снижение.

В большинстве случаев удается добиться нормального давления, однако не всегда это удается с первого применяемого лекарства или комбинации препаратов. Обязательно следует продолжать поиск эффективного лечения. Наилучшего результата можно добиться в совместной работе с врачом. Нормализация артериального давления – достижимая цель, к тому же она, безусловно, необходима для предотвращения возможных тяжелых проблем со здоровьем в дальнейшем.

Необходима последовательность в приеме лекарственных препаратов. Независимо от того, что давление нормализовалось и вы достигли контроля над ним, прием препарата необходимо продолжать. Повышенное артериальное давление – пожизненная проблема, так же пожизненным будет и лечение этой болезни.

Некоторые лекарства, пищевые добавки, а также лекарственные растения могут влиять на действие вашего гипотензивного средства. Важно, чтобы вы сообщили врачу или аптекарию обо всех других препаратах, которые уже вы принимаете или планируете принимать в ближайшее время.

1. Будьте терпеливы при подборе подходящего для вас лекарства.
2. Незамедлительно сообщайте врачу о любых побочных эффектах принимаемого вами лекарства.
3. Будьте последовательны в приеме препарата.
4. Посоветуйтесь с аптекарем о возможном взаимодействии лекарств.



Составьте список всех принимаемых вами лекарств (как находящихся в свободной продаже, так и купленных по рецепту), пищевых добавок и лекарственных растений.

Так вы получите лучший обзор и возможность легче помнить требующиеся дозировки. Поскольку высокому давлению сопутствуют и другие болезни, список лекарств может получиться довольно длинным. Обязательно покажите этот список аптекарию. Он лучший специалист, разбирающийся в лекарственных препаратах, кто сможет дать вам совет по поводу взаимодействия лекарств. Также возьмите с собой этот список и когда пойдете к врачу, так у него будет лучший обзор вашего лечения и здоровья.

