18+

Артериальная гипертония от А до Я

Доктор Лайтман



Доктор Лайтман

Артериальная гипертония от А до Я

«Издательские решения»

Лайтман Д.

Артериальная гипертония от А до Я / Д. Лайтман — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Книга для пациентов с артериальной гипертонией и их близких. Простым языком: что такое давление и почему оно повышается, какие симптомы бывают (и почему их часто нет), как правильно измерять давление дома, какие обследования назначают, как работают лекарства и что можно изменить в образе жизни. Отдельно — кризы, особые ситуации, мифы и ответы на частые вопросы. Не заменяет визит к врачу, но помогает понять диагноз и взять здоровье под контроль.

© Лайтман Д.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1. Давление крови: азбука для пациента 8
Глава 2. Что такое артериальная гипертония? 11
Глава 3. Кто в группе риска 15
Глава 4. Типичные признаки повышенного давления 18
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Артериальная гипертония от А до Я

Доктор Лайтман

© Доктор Лайтман, 2026

ISBN 978-5-0071-5724-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Введение

Почему эта книга написана для вас, а не для врачей?

Если у вас или ваших близких обнаружили повышенное давление, вы наверняка столкнулись с одной и той же ситуацией: врач на приёме говорит быстро, терминов много, а дома остаётся растерянность — что теперь делать, чего бояться, а чего, наоборот, не стоит. Эта книга написана именно для этого момента.

Она адресована не врачам, а обычным людям: тем, кто впервые услышал диагноз «артериальная гипертония», тем, кто живёт с ним много лет и хочет лучше понимать своё тело, и тем, кто просто замечает, что давление стало «скакать», но пока не знает, к кому идти.

Медицинские руководства для специалистов написаны на языке науки, с обилием цифр, исследований и сложных рекомендаций. Врачу они нужны, чтобы принимать точные решения. Вам же нужна другая книга — понятная, спокойная и практичная. Та, которая объясняет, что происходит с вашим организмом, почему врач назначил именно эти таблетки, как правильно мерить давление дома и что делать, если стало плохо. Именно такую книгу вы держите в руках.

Здесь нет запугивания и нет обещаний «вылечить навсегда». Зато есть честный разговор: гипертония — это состояние, с которым можно жить долго и полноценно, если понимать, что оно собой представляет и как им управлять. Ваша задача — не стать специалистом, а стать грамотным и уверенным партнёром своего врача. Эта книга — помощник в таком партнёрстве.

Как пользоваться книгой

Вам не обязательно читать всё подряд. Книга устроена так, чтобы вы могли заглянуть в тот раздел, который нужен вам прямо сейчас.

Если вы только что узнали о диагнозе — начните с Части I и Части II: они объяснят, что такое давление и гипертония, какие бывают симптомы и почему отсутствие жалоб не означает отсутствие болезни.

Если врач направил на обследование — загляните в Часть III. Там рассказано, что означают анализы, ЭКГ, суточное мониторирование давления и другие процедуры, чтобы вы шли на них без тревоги.

Если вы хотите понять, как лечиться — читайте Часть IV: цели лечения, образ жизни, лекарства, мифы о таблетках.

Если возник конкретный вопрос — ищите его в Части VI «Вопросы и ответы» или в оглавлении.

В трудную минуту — открывайте Часть V: там разобраны кризы и особые ситуации, а в приложениях есть памятки.

Практические материалы — дневник давления, памятки, таблицы — собраны в приложениях. Их можно распечатать и держать под рукой.

Книгу можно читать вместе с родственниками: гипертония часто семейная история, и поддержка близких помогает не меньше лекарств.

Важное предупреждение: книга не заменяет визит к врачу

Эта книга — источник знаний, но не медицинская консультация. Каждый организм индивидуален: то, что подходит одному, может не подойти другому. Дозировки, схемы лечения, целевые цифры давления и обследования назначает только врач, который знает вашу историю, анализы и сопутствующие болезни.

Поэтому:

Не начинайте, не меняйте и не прекращайте приём лекарств самостоятельно — только по согласованию с врачом.

Не ставьте себе диагноз и не назначайте лечение по книге — используйте её, чтобы лучше понимать рекомендации специалиста и задавать правильные вопросы.

При острых состояниях — резком подъёме давления с сильной головной болью, болью в груди, одышкой, онемением, нарушением речи или зрения — немедленно вызывайте скорую помощь, а не ищите ответ в книге.

Информация в книге носит общий характер и не учитывает ваши индивидуальные особенности, поэтому не может служить заменой очному приёму.

Книга поможет вам разобраться, успокоиться и подготовиться к разговору с врачом — но решение о вашем лечении всегда остаётся за ним и за вами вместе.

Глава 1. Давление крови: азбука для пациента

Прежде чем говорить о гипертонии, нужно понять, о чём вообще идёт речь, когда мы произносим слово «давление». Эта глава — самая простая в книге, но именно она даёт ключ ко всему остальному. Разобравшись, что означают две цифры на экране тонометра и почему они меняются, вы перестанете пугаться каждого измерения и научитесь читать «язык» своего организма.

Что такое систолическое и диастолическое давление

Кровь движется по сосудам не сама по себе — её толкает сердце. Каждый удар — это сокращение сердечной мышцы, которое выбрасывает очередную порцию крови в аорту и дальше по артериям. И у этого процесса есть две фазы, которые повторяются примерно 60—80 раз в минуту.

Систола — момент, когда сердце сокращается и выталкивает кровь. Давление в этот момент максимальное, потому что крови в сосудах больше всего. Его называют систолическим (верхним) — это первая, большая цифра на тонометре.

Диастола — момент, когда сердце расслабляется и наполняется кровью перед следующим ударом. Давление в этот момент минимальное, потому что сосуды «отдыхают». Его называют диастолическим (нижним) — это вторая, меньшая цифра.

Когда вы видите запись «130/85», это значит: в момент сокращения сердца давление было 130 миллиметров ртутного столба, а в момент расслабления — 85. Единица измерения — мм рт. ст. — сохранилась с тех времён, когда давление измеряли реальным столбиком ртути в приборе. Сегодня ртутных тонометров в быту нет, но единица осталась привычной для всего мира.

Обе цифры важны. Верхняя показывает, с какой силой сердце выталкивает кровь, нижняя — насколько хорошо сосуды расслабляются между ударами. Врач смотрит на обе, а не только на «верхнюю», как часто думают пациенты.

Откуда берутся цифры 120/80

Цифры 120/80 знакомы всем — их называют «нормой», «как у космонавта», «идеальным давлением». Но откуда они взялись и почему именно они считаются образцом?

Дело в том, что это средние значения для здорового взрослого человека в состоянии покоя. У большинства людей, у которых нет гипертонии, давление в спокойной обстановке колеблется примерно в этих пределах. Многочисленные исследования показали: чем ближе давление к этому диапазону, тем ниже риск сердечно-сосудистых осложнений в долгосрочной перспективе. Так 120/80 стало ориентиром.

Но важно понимать три вещи.

Первое: 120/80 — не единственная «правильная» цифра. Нормальным считается диапазон: систолическое примерно от 90 до 129, диастолическое — от 60 до 84 мм рт. ст. Если у вас 115/75 или 125/82 — это тоже норма.

Второе: «норма» зависит от человека. У молодого человека давление чаще ближе к 120/80, у пожилого из-за возрастных изменений сосудов оно может быть немного выше — и это обсуждается с врачом отдельно. Для человека с диабетом или болезнью почек целевые цифры могут отличаться.

Третье: разовое отклонение от 120/80 — ещё не болезнь. Давление — живая, подвижная величина, и о гипертонии говорят только тогда, когда повышенные цифры повторяются регулярно, в спокойной обстановке. Подробнее об этом — в главе 2.

Как организм регулирует давление

Давление в сосудах — это результат взаимодействия трёх сил: насколько сильно сердце качает кровь, сколько крови находится в сосудистом русле и насколько широки или узки сами сосуды. Представьте садовый шланг: чем сильнее напор воды и чем уже шланг, тем выше давление внутри него. Организм постоянно балансирует между этими факторами, и делает это несколькими «рычагами управления».

Сердце. Чем чаще и сильнее оно сокращается, тем выше давление. Поэтому при волнении, физической нагрузке, приёме кофе давление закономерно поднимается — сердце работает активнее.

Сосуды. Стенки артерий имеют мышечный слой и могут сужаться или расширяться. Когда сосуды сужены — давление растёт, когда расширены — снижается. На тонус сосудов влияют гормоны, нервная система, температура, стресс.

Объём крови. Чем больше жидкости в сосудистом русле, тем выше давление. Организм регулирует объём крови через почки: они задерживают или выводят воду и соль. Именно поэтому избыток соли в питании так тесно связан с гипертонией — соль удерживает воду, объём крови растёт, давление ползёт вверх. И именно поэтому при лечении гипертонии так часто назначают мочегонные препараты.

Нервная и гормональная системы. Симпатическая нервная система («система стресса») сужает сосуды и учащает сердцебиение — давление растёт. Гормоны, такие как адреналин и кортизол, действуют похожим образом. А гормоны почек, регулирующие соль и воду, влияют на объём крови. Всё это — единая система, где изменение одного звена тянет за собой остальные.

Понимание этой схемы важно вот для чего: гипертония почти никогда не имеет одной-единственной причины. Это результат сбоя в одном или нескольких звеньях регуляции — и потому лечат её комплексно: и образом жизни, и лекарствами, действующими на разные «рычаги».

Почему давление меняется в течение дня

Если вы начнёте измерять давление несколько раз в день, то обнаружите, что цифры постоянно разные. Это нормально и даже полезно знать — иначе легко испугаться «скачков», которых на самом деле нет.

Суточный ритм. У большинства людей давление имеет свой распорядок: ночью, во сне, оно снижается примерно на 10—20% — организм отдыхает. Утром, при пробуждении, оно поднимается — это так называемый утренний подъём, когда активизируются гормоны стресса,

чтобы помочь вам проснуться. Днём давление выше, вечером постепенно снижается. Врачи даже выделяют «сов» и «жаворонков» по характеру этого ритма, а суточное мониторирование давления (о нём — в главе 8) позволяет увидеть эту картину целиком.

Влияние обычных дел. Давление поднимается после еды, при физической нагрузке, при волнении, в холодном помещении, при наполненном мочевом пузыре, после чашки кофе или сигареты. Даже разговор по телефону с неприятным известием может добавить 10—20 мм рт. ст. Через несколько минут всё обычно возвращается к привычному уровню.

Поза и обстановка. Лежа давление ниже, стоя выше — организму нужно протолкнуть кровь вверх к голове. А волнение перед измерением у врача (то самое «давление белого халата») может дать заметно завышенные цифры — поэтому так важны домашние измерения в спокойной обстановке.

Погода и самочувствие. Многие замечают, что реагируют на перепады атмосферного давления, жару, магнитные бури. Научные данные здесь неоднозначны, но, если вы замечаете у себя такую связь — это повод обсудить её с врачом, а не повод для тревоги.

Вывод для пациента. Отдельное измерение — это фотография одного мгновения, а не приговор. О гипертонии судят по серии измерений в спокойной обстановке в течение нескольких дней, а не по одной «страшной» цифре. Именно поэтому в книге есть приложение с дневником давления — он превращает разрозненные цифры в понятную картину, с которой можно прийти к врачу.

Главное из главы 1:

Верхняя цифра — давление в момент сокращения сердца (систолическое), нижняя — в момент расслабления (диастолическое).

120/80 — ориентир для здорового взрослого в покое, а не единственная «правильная» цифра.

Давление регулируют сердце, сосуды, объём крови и нервно-гормональная система — поэтому и лечат гипертонию комплексно.

Давление меняется в течение дня — это нормально. Судить о болезни нужно по серии измерений, а не по одной цифре.

Глава 2. Что такое артериальная гипертония?

В первой главе мы разобрались, что такое давление и почему оно меняется. Теперь — главный вопрос: в какой момент колебания давления перестают быть нормой и превращаются в болезнь, которую нужно лечить. Эта глава объясняет, откуда берутся цифры диагноза, что означают «степени» гипертонии и почему иногда давление повышено только у врача или только на работе.

Когда давление считается повышенным

Гипертония — это не одно случайное измерение, а устойчиво повторяющееся повышение давления. Чтобы поставить диагноз, врачу нужно увидеть повышенные цифры несколько раз, в разное время, в спокойной обстановке.

Современные ориентиры для взрослых (по данным российских и международных рекомендаций) выглядят так:

Оптимальное давление — ниже 120/80 мм рт. ст.

Нормальное — 120—129 / 80—84 мм рт. ст.

Высокое нормальное (пограничная зона) — 130—139 / 85—89 мм рт. ст.

Артериальная гипертония — 140/90 мм рт. ст. и выше, подтверждённое повторными измерениями.

Обратите внимание на важную деталь: диагноз ставится, если повышена хотя бы одна из двух цифр. Бывает «изолированная систолическая гипертония», когда верхняя цифра выше 140, а нижняя нормальная, — это часто встречается у пожилых людей. Бывает и повышение только нижней цифры — такое нередко бывает у молодых. И то и другое требует внимания врача.

Отдельно стоит сказать про домашние измерения. Дома давление обычно чуть ниже, чем в кабинете врача, поэтому для домашнего контроля используются несколько иные пороги: о повышенном давлении дома говорят при цифрах 135/85 мм рт. ст. и выше. Это не противоречие, а поправка на спокойную обстановку. Именно поэтому домашний дневник давления так ценен: он показывает вашу «настоящую» картину, а не разовую реакцию на визит к врачу.

И ещё одно важное уточнение: однократное повышение — не диагноз. Давление может подскочить от волнения, боли, бессонной ночи, солёного ужина. Врач никогда не ставит гипертонию по одной цифре — он смотрит на серию измерений, на домашний дневник, на суточное мониторирование (глава 8).

Степени гипертонии простыми словами

Когда диагноз подтверждён, врачи оценивают, насколько выражено повышение давления. Для этого существует деление на степени — оно помогает выбрать тактику лечения. Вот как это выглядит, если убрать таблицы и говорить по-человечески:

1-я степень (мягкая) — давление 140—159 / 90—99 мм рт. ст. Повышение умеренное. На этой стадии часто удаётся добиться хорошего контроля, и иногда врач сначала пробует обойтись изменением образа жизни — особенно если нет других факторов риска.

2-я степень (умеренная) — 160—179 / 100—109 мм рт. ст. Повышение заметное, как правило, уже требуется лекарственная терапия, нередко в сочетании с изменением образа жизни.

3-я степень (тяжёлая) — 180/110 мм рт. ст. и выше. Высокий риск осложнений, лечение активно и, как правило, с самого начала комбинированное.

Степень — это не «приговор» и не «стадия болезни» в смысле «чем дальше, тем хуже навсегда». Она отражает уровень давления на момент оценки и помогает врачу решить, насколько интенсивным должно быть лечение. При правильной терапии давление снижается, и риск осложнений падает — даже если когда-то цифры были высокими.

Важно понимать: степень гипертонии — не единственное, что учитывает врач. Он оценивает ещё и общий сердечно-сосудистый риск: возраст, курение, уровень холестерина и сахара, наследственность, наличие болезней сердца, почек, сосудов. Два человека с одинаковыми цифрами давления могут получить разные схемы лечения — потому что у одного риск низкий, а у другого высокий. Это нормально, и об этом стоит спрашивать врача, если что-то непонятно.

«Белый халат» и «гипертония на работе»: почему цифры бывают разными

Очень часто пациенты сталкиваются с загадкой: дома давление нормальное, а у врача — 160/95. Или наоборот: дома цифры высокие, а в кабинете — идеальные. Оба варианта имеют объяснение.

«Гипертония белого халата» — это когда давление повышается только в присутствии медицинского работника: от волнения, тревоги, самого факта измерения. Человек может не осознавать своего волнения, но организм реагирует. Такое состояние само по себе не обязательно означает болезнь, но требует наблюдения: у части людей со временем оно переходит в настоящую гипертонию. Именно для того, чтобы «поймать» такую ситуацию, врач просит вести домашний дневник или назначает суточное мониторирование.

«Маскированная гипертония» (её иногда называют «гипертонией на работе») — обратная ситуация: у врача давление нормальное, а дома или на работе — повышенное. Причина в том, что в кабинете человек успокаивается, а в реальной жизни — стресс, нагрузка, напряжение. Такая гипертония опаснее, потому что может оставаться незамеченной годами. Заподозрить её помогают домашние измерения и суточный монитор.

«Гипертония на рабочем месте» — частный случай: давление повышается именно в рабочей обстановке, при стрессе, конфликтах, перегрузках. Отдых и отпуск возвращают цифры к норме.

Что из этого следует для вас? Домашние измерения — не прихоть врача, а важный инструмент диагностики. Только они показывают, как ваше давление ведёт себя в обычной жизни, а не в искусственной обстановке кабинета. Поэтому если вам кажется, что «у врача всегда выше» или «дома всегда выше» — не спорьте с цифрами, а покажите врачу дневник. Это поможет поставить точный диагноз и не лечить то, чего нет, — или не пропустить то, что есть.

Чем опасна гипертония, если ничего не болит

Это, пожалуй, самый важный раздел главы — и самый трудный для понимания. Потому что гипертония коварна именно тем, что долгие годы может не вызывать никаких ощущений. Человек чувствует себя хорошо, ничего не болит, давление «всего лишь» 150/95 — и кажется, что лечиться не от чего. Это опасное заблуждение.

Повышенное давление — это постоянная дополнительная нагрузка на весь организм. Представьте, что вы каждый день носите рюкзак, который тяжелее, чем нужно. Сначала это незаметно, но со временем страдают суставы и спина. С давлением то же самое: сосуды, сердце, почки, мозг и глаза годами работают «под повышенным напряжением», и повреждения накапливаются незаметно.

Что именно происходит:

Сердце. Ему приходится с большей силой проталкивать кровь через суженные сосуды. Мышца сердца утолщается, ей нужно больше кислорода, она изнашивается. Развивается гипертрофия левого желудочка, а со временем — сердечная недостаточность. Гипертония — один из главных факторов риска инфаркта миокарда.

Сосуды. Постоянное высокое давление повреждает внутреннюю оболочку артерий, делает их жёсткими и хрупкими, ускоряет отложение холестериновых бляшек (атеросклероз). Суженные и повреждённые сосуды — прямая дорога к инфаркту и инсульту.

Мозг. Гипертония — ведущая причина инсульта. Она также связана с развитием сосудистой деменции и ухудшением памяти в пожилом возрасте.

Почки. Почки — это фильтр, через который проходит вся кровь. Высокое давление постепенно повреждает почечные сосуды, и функция почек снижается. Гипертония — одна из частых причин хронической болезни почек.

Глаза. Сосуды сетчатки тоже страдают — может ухудшаться зрение, вплоть до серьёзных осложнений.

Сосуды ног. Нарушение кровоснабжения ног проявляется болью при ходьбе, похолоданием стоп.

Ключевая мысль: осложнения гипертонии развиваются постепенно и незаметно, и именно поэтому их трудно остановить, когда они уже появились. Лечение же направлено не столько на то, чтобы «убрать симптомы» (их часто и нет), сколько на то, чтобы защитить органы-мишени — сердце, мозг, почки, глаза, сосуды — от многолетнего повреждения. Каждая «незаметная» таблетка, принятая вовремя, — это вклад в то, чтобы через 10—20 лет не случилось инфаркта или инсульта.

И ещё один важный момент. Многие пациенты говорят: «У меня давление 150, но я его чувствую только когда 180, а при 150 мне хорошо». Это не значит, что при 150 нет вреда. Организм просто привыкает к повышенному уровню, и человек перестаёт его замечать. Отсутствие симптомов — не признак отсутствия болезни. Это, пожалуй, главное, что стоит запомнить из всей главы.

Главное из главы 2:

Гипертония — это устойчивое повышение давления до 140/90 мм рт. ст. и выше (дома — от 135/85), подтверждённое повторными измерениями, а не одна «страшная» цифра.

Степени гипертонии отражают уровень повышения давления и помогают врачу выбрать тактику лечения; при этом учитывается и общий сердечно-сосудистый риск.

Давление может быть повышено только у врача («белый халат») или только дома/на работе («маскированная гипертония») — поэтому домашний дневник так важен.

Гипертония опасна не симптомами, а осложнениями: инфаркт, инсульт, поражение почек, глаз, сердца и сосудов. Отсутствие жалоб не означает отсутствия болезни — лечиться нужно, даже если «ничего не болит».

Глава 3. Кто в группе риска

В предыдущих главах мы говорили о том, что такое гипертония и как её распознать. Теперь логичный вопрос: а кто именно рискует столкнуться с ней? Знание своих факторов риска — это не повод для тревоги, а инструмент. Оно помогает понять, на что обратить внимание в первую очередь, какие привычки стоит пересмотреть и как часто проверять давление. В этой главе разберём наследственность, образ жизни и то, что от нас не зависит — возраст и пол.

Наследственность: что действительно передаётся

Если у ваших родителей или бабушек с дедушками была гипертония, вы наверняка слышали: «Это у тебя наследственное». Доля правды в этом есть, но важно понимать, что именно передаётся.

По наследству передаётся не сама болезнь как таковая, а предрасположенность — особенности работы систем, регулирующих давление. Это может быть склонность к задержке соли и воды в организме, особенность тонуса сосудов или реакции на стресс. Наследственная предрасположенность — один из признанных факторов риска артериальной гипертонии.

Однако вот что важно: наследственность — это не приговор. Если у вас есть семейная история гипертонии, это означает, что вам стоит быть внимательнее к своему давлению, а не то, что болезнь обязательно разовьётся. Образ жизни может как «разбудить» предрасположенность, так и сдерживать её. Врачи советуют людям с семейной историей гипертонии чаще контролировать давление и обсуждать с врачом, нужен ли домашний мониторинг.

Что делать, если наследственность отягощена? Во-первых, знать свои цифры — измерять давление регулярно, даже если чувствуете себя хорошо. Во-вторых, особенно внимательно отнестись к тем факторам, которые вы можете изменить: соль, вес, физическая активность, курение. Наследственность вы не выберете, а вот эти вещи — в ваших руках.

Образ жизни и давление

Образ жизни — это та часть риска, которая больше всего зависит от вас. И это хорошая новость: именно здесь изменения дают наибольший эффект.

Избыточный вес и ожирение. Это один из самых значимых факторов риска. Лишний вес увеличивает нагрузку на сердце и способствует повышению давления. Специалисты отмечают, что пациенты с избыточной массой тела и ожирением чаще страдают от повышения артериального давления. Даже небольшая потеря веса даёт измеримый результат.

Избыток соли. Поваренная соль задерживает воду в организме, увеличивая объём крови и, соответственно, давление. Взрослому человеку рекомендуется не более 5 граммов соли в день, при этом среднестатистический житель России потребляет 9—12 граммов, причём большая часть — это «скрытая» соль в готовых продуктах. Простое уменьшение соли может снизить систолическое давление примерно на 5 мм рт. ст.

Недостаток физической активности. Гиподинамия — признанный фактор риска гипертонии. Регулярная физическая активность помогает контролировать вес, укрепляет сердце и сосуды, снижает давление. Рекомендуется не менее 150 минут умеренной активности в неделю.

Курение и алкоголь. Курение повреждает сосуды и способствует повышению давления. Чрезмерное употребление алкоголя также относится к факторам риска. Отказ от этих привычек — один из самых действенных шагов для профилактики.

Стресс. Постоянное нервное напряжение, стрессовые ситуации, депрессия способствуют повышению артериального давления. Умение справляться со стрессом — важная часть профилактики.

Нерациональное питание в целом. Помимо соли, имеет значение недостаток овощей и фруктов, избыток насыщенных жиров, высокий уровень холестерина.

Возраст, пол и другие факторы

Есть вещи, которые от нас не зависят, но о них важно знать, чтобы понимать свою ситуацию.

Возраст. Риск гипертонии растёт с годами. Это связано с возрастными изменениями сосудов: они становятся менее эластичными, и давление повышается. Если у молодых людей гипертония встречается реже, то после 35—40 лет риск заметно увеличивается. При этом важно понимать: гипертония давно перестала быть «болезнью пожилых». Всё чаще её выявляют у людей 35—40 лет.

Пол. До определённого возраста мужчины более подвержены гипертонии, чем женщины. Однако после менопаузы риск у женщин возрастает и догоняет мужской, а в старшем возрасте даже превышает его. Это связывают с утратой защитного эффекта женских половых гормонов. Поэтому женщинам в период менопаузы стоит особенно внимательно относиться к давлению.

Другие заболевания. Наличие сахарного диабета, болезней почек, атеросклероза, высокого уровня холестерина в крови — всё это повышает риск развития гипертонии. Если у вас есть такие диагнозы, контроль давления становится ещё более важным.

Стресс и психическое здоровье. Хронический стресс, депрессия, постоянное нервное напряжение — факторы, которые способствуют повышению давления.

Можно ли предотвратить гипертонию

Короткий ответ: в значительной степени — да. И это, пожалуй, самая обнадёживающая часть главы.

Гипертония не возникает в одночасье. Ей предшествует период, когда давление ещё нормальное или «высокое нормальное», но факторы риска уже накапливаются. Именно на этом этапе профилактика наиболее эффективна.

Что работает:

Контроль соли. Держите потребление соли в пределах 5 граммов в день. Обращайте внимание на скрытую соль в колбасах, сырах, соусах, готовых блюдах.

Движение. Не менее 150 минут умеренной активности в неделю — ходьба, плавание, скандинавская ходьба, велосипед.

Контроль веса. Поддержание здоровой массы тела и окружности талии (менее 94 см у мужчин и менее 80 см у женщин) снижает риск.

Отказ от курения и ограничение алкоголя.

Здоровое питание с достатком овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов.

Управление стрессом и достаточный сон.

Регулярный контроль давления. Даже если вы чувствуете себя хорошо, измеряйте давление — хотя бы периодически. При наличии факторов риска — чаще.

Важно понимать: профилактика не гарантирует, что гипертония не разовьётся никогда. Генетика и возраст вносят свою лепту. Но здоровый образ жизни может отсрочить начало болезни, сделать её мягче и, что самое главное, снизить риск тех самых осложнений, о которых мы говорили в предыдущей главе. И если гипертония уже есть, те же самые меры — основа лечения, без которой никакие таблетки не дадут полного эффекта.

И ещё одно: некоторые люди делают всё «правильно» и всё равно заболевают. Это не их вина — это биология. В таком случае задача не в том, чтобы корить себя, а в том, чтобы вовремя заметить проблему и взять её под контроль.

Главное из главы 3:

Наследственность передаёт предрасположенность, а не саму болезнь. Если у родственников была гипертония — контролируйте давление внимательнее.

Главные управляемые факторы риска: избыточный вес, избыток соли, недостаток движения, курение, алкоголь, стресс.

Возраст и пол от нас не зависят: риск растёт с годами, у мужчин — раньше, у женщин — после менопаузы.

Профилактика работает: здоровый образ жизни и регулярный контроль давления снижают риск и отдаляют начало болезни.

Глава 4. Типичные признаки повышенного давления

В предыдущей главе мы разобрались, кто находится в группе риска. Теперь поговорим о том, как гипертония может себя проявлять. Но сразу — важная оговорка, без которой эта глава была бы опасной: у большинства людей с повышенным давлением никаких симптомов нет. Гипертонию называют «тихим убийцей» именно потому, что она годами может не давать о себе знать, исподволь повреждая сердце, сосуды, мозг и почки. Поэтому всё, что описано ниже, — это не способ «узнать своё давление по ощущениям», а повод лишний раз измерить его и обсудить результаты с врачом.

Головная боль: когда она «от давления»

Головная боль — самый частый симптом, который люди связывают с повышенным давлением. И здесь нужно быть честными: связь эта слабее, чем принято думать.

Как выглядит головная боль, которую действительно связывают с подъёмом давления. Врачи описывают её так: она локализуется преимущественно в затылке, имеет пульсирующий характер (как будто «стучит» в такт ударам сердца) и нередко появляется утром, после пробуждения. Это связывают с суточным ритмом давления: ночью оно снижается, а к утру поднимается, и утренний подъём у некоторых людей сопровождается именно такой болью.

Что говорит наука. Крупные исследования не подтвердили, что головная боль вообще характерна для повышенного давления. Оказалось, что у людей с нормальным и с повышенным давлением голова болит примерно одинаково часто. Более того, у многих пациентов с гипертонией головные боли со временем даже становятся реже — организм адаптируется к новому уровню давления. Это не значит, что связи нет совсем: у части людей подъём давления действительно провоцирует головную боль. Но это именно часть, а не правило.

Что делать. Если у вас появилась головная боль необычного характера — в затылке, пульсирующая, утренняя — измерьте давление. Если оно повышено и боль проходит после его снижения, это стоит запомнить и рассказать врачу. Если давление нормальное — ищите другую причину: напряжение, недосып, шею, мигрень. И не поступайте наоборот — не глотайте таблетку «от давления» при каждом приступе головной боли, не измерив давление.

Головокружение, шум в ушах, мелькание «мушек»

Эти симптомы пациенты чаще всего описывают словами «у меня давление». Разберём каждый.

Головокружение. Ощущение неустойчивости, «тумана» в голове, потемнения в глазах при вставании. Связь с давлением здесь не такая прямая, как кажется. Головокружение чаще возникает не от высокого давления как такового, а от его перепадов — резкого подъёма или, наоборот, слишком быстрого снижения (в том числе от передозировки лекарств). У пожилых людей оно может быть связано с изменением тонуса сосудов при перемене положения тела. Если голова кружится сильно, с вращением окружающего, тошнотой, — это чаще проблема вестибулярного аппарата, а не давления.

Шум в ушах. Неспецифический симптом, причин у него много: возрастные изменения слуха, шейный отдел позвоночника, сосудистые изменения, стресс. Повышенное давление может вносить вклад через влияние на микроциркуляцию во внутреннем ухе, но назвать его

главной причиной нельзя. Отдельно стоит знать: некоторые лекарства, в том числе мочегонные, сами могут вызывать или усиливать шум в ушах. Если шум появился или усилился после начала приёма нового препарата — обязательно скажите об этом врачу.

Мелькание «мушек» и потемнение в глазах. Кратковременные «мушки» или потемнение при резком вставании — обычно следствие изменения кровотока, а не признак высокого давления. А вот внезапное появление «мушек», вспышек, выпадение участков поля зрения или резкое снижение зрения — это серьёзный симптом, требующий немедленного обращения к врачу: он может быть связан и с сосудами сетчатки, и с риском инсульта.

Одышка, сердцебиение, тяжесть в груди

Эти ощущения важнее предыдущих, потому что они могут указывать на то, что давление уже начало сказываться на сердце.

Одышка. Имеет значение новая одышка — когда то, что раньше давалось легко (подъём по лестнице, быстрая ходьба), вдруг стало вызывать нехватку воздуха. Длительно повышенное давление увеличивает нагрузку на сердечную мышцу, она утолщается, ей требуется больше кислорода, и сердцу становится труднее расслабляться и наполняться кровью. Это может проявляться именно одышкой при нагрузке. Такой симптом нельзя списывать на «возраст» — о нём нужно рассказать врачу.

Сердцебиение. Ощущение, что сердце бьётся слишком сильно, часто или неритмично. Само по себе повышенное давление редко вызывает сердцебиение напрямую, но оно способствует изменениям в сердце (утолщение мышцы, нарушения ритма), которые могут проявляться таким образом. Если сердцебиение возникает приступами, сопровождается слабостью или головокружением — это повод для обследования (в том числе ЭКГ и суточного мониторирования).

Тяжесть, давление, боль в груди. Любая новая боль или тяжесть в груди, особенно возникающая при нагрузке или волнении и проходящая в покое, требует серьёзного отношения. Гипертония — один из главных факторов риска ишемической болезни сердца, и такие ощущения могут быть её первым сигналом. Не ждите, пока «само пройдёт», — обратитесь к врачу.

Почему симптомы ненадёжны

Это самый важный раздел главы. Причина проста: симптомы не позволяют судить о давлении.

Первое. Отсутствие симптомов — это норма, а не исключение. У большинства людей с гипертонией, особенно на начальных этапах, нет никаких жалоб. Человек с давлением 150/95 может чувствовать себя прекрасно годами — и именно в этом коварство болезни. Если вы ждёте «симптомов», чтобы начать следить за давлением, вы можете пропустить тот период, когда лечение наиболее эффективно.

Второе. Симптомы не соответствуют цифрам. Один человек при давлении 180/110 чувствует себя «как обычно», другой при 140/90 — разбитым. Тело привыкает к повышенному уровню, и ощущения перестают быть ориентиром. По ощущениям нельзя ни заподозрить гипертонию, ни оценить, насколько она опасна.

Третье. Одни и те же симптомы имеют десятки причин. Головная боль, головокружение, слабость, шум в ушах — всё это бывает от недосыпа, стресса, погоды, шеи, желудка, тревоги. Списывать всё на давление — значит не заметить другую проблему, которую нужно лечить.

Четвёртое. Ориентироваться на самочувствие при лечении опасно. Нельзя бросать таблетки, потому что «сегодня хорошо», и нельзя добавлять себе дозу, потому что «сегодня плохо». Решение принимается по измеренным цифрам, а не по ощущениям.

Главный вывод главы: единственный надёжный способ узнать своё давление — измерить его. Не угадать, не почувствовать, не «прислушаться к организму», а взять тонометр и измерить. Всё остальное — лишь повод — это сделать.

Главное из главы 4:

Головная боль «от давления» бывает, но реже, чем думают: чаще всего это пульсирующая боль в затылке, по утрам. Но большинство головных болей с давлением не связаны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.