# АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ




АСОЦІАЦІЯ ПРЕВЕНТИВНОЇ
ТА АНТИЕЙДЖИНГ МЕДИЦИНИ

з підтримки SANDOZ
a Novartis company

КАРДІО

***Літні люди – це ті, кому за шістдесят.***
***Літні люди – це кожен п'ятий із нас.***

Усім, м буть, зн йоме слово «гіпертонія». Це з хворюв нння, пов'яз не з підвищенням ртері льного тиску. Лік рі н зив ють його « ртері льн гіпертензія». М буть, вит кож зн єте, які пок зники тиску вв ж ються нормою: це 140/90 мм ртутного стовпчик . Точніше, це верхня меж норми. Якщо в ші пок зники підвищують верхню межу – не м є зн чення, рідко бо ч сто, періодично бо постійно – йдеться про ртері льну гіпертензію (тобто, гіпертонічну хворобу). Н ж ль, цю недугу м є перев жн більшість людей пов жного віку. Серед тих, кому більше 75 років, н гіпертонію хворіють пон д дві третини осіб.

Ймовірно, ви теж м єте проблеми з тиском, ле применшуєте їх зн чення. Н прикл д, ч сто вв ж ється, що підвищений тиск є для немолодих людей нормою. Мовляв, якщо мені 70 років, то «верхній» тиск 160–170 мм рт.ст. – це «віков норм ». Це не т к. Підвищення ртері льного тиску ч сто вз г лі може ніяк не відчув тися. Ви ходите в м г зин з продукт ми, чит єте г зету, дивитеся телевізор, миєте посуд, спілкуєтеся з онук ми, віт єтеся з сусід ми… весь цей ч с у судин х відбув ються спр вжні військові дії, спричинені підвищенням ртері льного тиску. Якщо гіпертонічн хвороб вже є, це озн ч є, що підвищений ризик виникнення інф ркту міок рд чи мозкового інсульту теж є. І ця бід не перейм ється в шими побутовими спр в ми. Їй не цік во, чи домили ви посуд, чи дійшли з продукт ми від м г зину до дому, чи встигли под рув ти онукові м шинку…

Щоб уникнути біди, треб регулярно робити дві прості дії: щоденно вимірюв ти тиск у дом шніх умов х і прийм ти призн чені лік рем преп р ти для норм лізції ртері льного тиску. Це дуже просто. І це може врятув ти життя.

# Як правильно вимірювати артеріальний тиск (АТ)



- Сядьте н  стілець, покл - діть н  стіл прил д для вимірюв нння тиску і посидьте 5 хвилин, щоб повністю з - спокоїтися.

- Вимкніть телевізор чи р діо, щоб в с не відволік ли гучні звуки.

- Якщо ви курите бо п'єте к ву, утрим йтеся від цього впродовж години перед вимірюв нням тиску.

- Не їжте просто перед вимірюв нням тиску – перечек йте годинку-дві після снід нку, обіду чи вечері і лише тоді почин йте вимірюв ти тиск.

- Щоб отрим ти пр вильний результ т, сядьте н  стілець, спир ючись н  спинку, розсл бте спину, не схрещуйте ноги.

- Одягніть м нжетку тонометр т к, щоб її середин бул розт шов н н рівні грудей.

- Рук , н якій вимірюється тиск, м є бути вільн від одягу.

- Коли вимірюєте ртері льний тиск, не розмовляйте. Якщо ви в кімн ті не с мі, попросіть присутніх впродовж кількох хвилин не звертися до в с із з пит ннями чи прох ннями.

- Н пуск ти повітря до м нжетки слід швидко, випуск ти – повільно (2 мм рт. ст. з одну секунду). Не можн повторно н пуск ти повітря до м нжетки. Якщо ж м єте втом тичний тонометр, просто н тисніть кнопку і чек йте н результ т.

КАРДІО

Лікув ння гіпертонічної хвороби передб ч є немедик ментозні т медик ментозні з ходи

# Немедикаментозне лікування артеріальної гіпертензії полягає в дотриманні здорового способу життя

Ч сто доводиться зустріч ти людей, які букв льно «відхрещуються» від свого ді гнозу: мовляв, у мене не гіпертонія, просто тиск іноді «стриб є». «Стрибки» ртері льного тиску – один із проявів з хворюв ння, тому вв ж ти себе повністю здоровим з н явності цього симптому – помилково і небезпечно. Б г то хто відмовляється н віть чути про свій ді гноз лише тому, що н явність гіпертонії озн ч є необхідність регулярного прийому ліків. Дехто дум є: «якщо я все життя м ю прийм ти якісь т блетки, то це вже точно серйозно…». Т к, це спр вді серйозно. Адже якщо ліки не прийм ти, це з грожує інв лідністю чи смертю. То, може, все-т ки в рто прийм ти одну т блетку н день і дотримув тися простих пр вил, які допом г ють зн чно зменшити ризик небезпечних для життя ускл днень?

## РЕКОМЕНДАЦІЇ



**1. Дотримуйтеся нормального режиму дня.** Спіть не менше 8 годин н добу, ляг йте сп ти, вст в йте і їжте в ті с мі години. Уник йте перевтоми, не з був йте про помірні фізичні н в нт ження, приділяйте ч с розумовій пр ці і чергуйте різні види н в нт жень.



**2. Споживайте здорову їжу.** «Здоров їж » – це, н с мперед, відмов від борошняних виробів, солодощів і жирної їжі. Крім того, не можн переїд ти. У р ціоні м ють перев ж ти свіжі т в рені овочі, фрукти, риб , м'ясо птиці, к ші, хліб із цільного зерн , нежирні молочні т кисломолочні продукти. Готуйте стр ви н п рі, відв рюйте овочі т м'ясо, н томість уник йте см жених стр в.



**3. Вживайте більше продуктів, які містять калій, кальцій і магній.** Це свіжі фрукти (б н ни, пельсини, дині, к вуни, вок до), молочні т кисломолочні продукти, т кож печен к ртоплю, бобові, кур г , моркв , г рбуз, інші овочі т зелень. С л ти з пр вляйте оливковою олією, її ж можн дод в ти в к ші.



**4. Обмежте вживання солі до 5 г (½ чайної ложки) на добу.** Не д д в йте солі до стр в під ч с приготув ння – кр ще ледь підсолюйте їжу в т рілці. Спробуйте з мінити сіль н лимонний сік, зелень, спеції. Слід т кож відмовитися від готових продуктів, що містять н дто б г то солі, – ковб с, м'ясних копчених виробів, солінь, консервів.



**5. Пам'ятайте про регулярні фізичні навантаження.** Не н м г йтеся досягти спортивних результ тів. Просто щодня ходіть в помірному темпі щон йменше півгодини. Корисно т кож пл в ти, пр цюв ти н свіжому повітрі н городі, їздити н велосипеді. Від силових впр в (із гирями, шт нгою, н трен жер х) кр ще відмовитися, бо вони можуть спровокув ти різке підвищення пульсу і ртері льного тиску.



**6. Позбудьтеся зайвої ваги.** Щоб дізн тися, чи ви її м єте, підр хуйте свій індекс м си тіл (ІМТ). Для цього треб поділити в шу в гу в кілогр м х н зведений у кв др т зріст у метр х (ІМТ=кг/м$^2$). Якщо в ш ІМТ перевищує 25 кг/м$^2$, це озн ч є н явність з йвої в ги, ІМТ пон д 30 кг/м$^2$ – ожиріння. Боротьбу із з йвими кілогр м ми в рто почин ти з відвідув ння лік ря – н дто швидк втр т м си тіл т кож небезпечн . Щоб поступово н близитися до норм льних пок зників, слід зменшити к лорійність їжі і збільшити фізичну ктивність – більше рух тися, ходити пішки, робити фізичні впр ви.



**7. Якщо ви курите, слід якнайшвидше позбутися цієї шкідливої звички.** Доведено, що п ління суттєво підвищує ризик серцево-судинних з хворюв нь. Під впливом нікотину прискорюється пульс і підвищується ртері льний тиск. У курців ч стіше розвив ється інсульт т інф ркт міок рд .



**8. Якщо не бажаєте повністю відмовитися від алкогольних напоїв, вживайте їх в обмеженій кількості.** Прийнятною дозою для здорової людини є не більше 30 мл н добу в перер хунку н ет нол (це 80 мл горілки, бо 150 мл вин , бо 300 мл пив ).



**9. Дуже важливо регулярно вимірювати рівень АТ.** Не робіть висновку щодо рівня ртері льного тиску, орієнтуючись лише н своє с мопочуття. Обов'язково придб йте модель тонометр з м нжеткою н плече (не н з п'ястя!) т дотримуйтеся пр вил вимірюв ння ртері льного тиску. Як уже було ск з но, його рівень не повинен перевищув ти 140/90 мм рт. ст. З ведіть щоденник с моконтролю ртері льного тиску т з нотовуйте результ ти вимірюв ння.



**10. Контролюйте свій психоемоційний стан.** Стреси, н дмірні н в нт ження, нег тивні емоції, відхилення від звичного режиму – усе це ф ктори, від яких підвищується ртері льний тиск. Будьте позитивними, ч стіше усміх йтеся – це дод сть в м здоров'я, нез лежно від віку!

КАРДІО

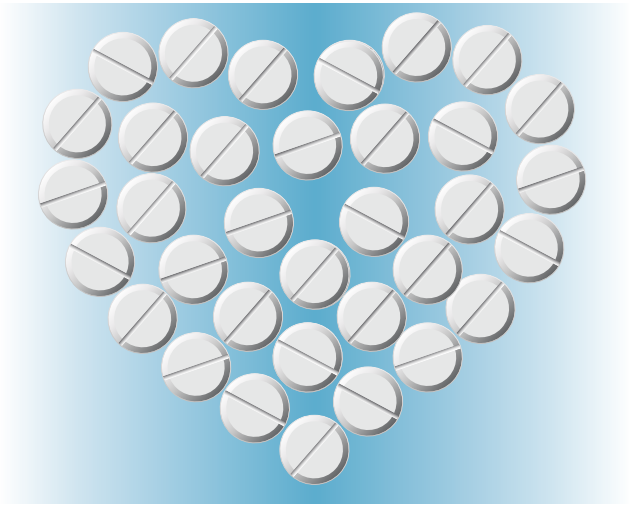
# Медикаментозне лікування артеріальної гіпертензії

Іноді людям вд ється досягти норм льних пок зників ртері льного тиску, відмовившись від шкідливих звичок і позбувшись з йвих кілогр мів. Т з звич й це лише ч стково вирішує проблему – н прикл д, тиск з лиш ється підвищеним, ле більше не «стриб є», чи підвищується не т к з грозливо, як р ніше. Втім, гіпертонічн хвороб все одно з лиш ється, і **нормалізувати тиск необхідно за допомогою спеціальних препаратів**. Це може бути один з сіб (лік рі н зив ють це монотер пією) бо кільк преп р тів (**комбінована терапія**). Яку т ктику обере лік р, з лежить від в шого віку т н явності супутніх з хворюв нь (н прикл д, цукрового ді бету чи ішемічної хвороби серця). Довіртеся лік реві і не порівнюйте себе, н прикл д, із сусідкою. Якщо їй для лікув ння гіпертонічної хвороби призн чили дв преп р ти, в м – один, це не озн ч є, що в ш лік р менш компетентний (чи н вп ки). Лік р бере до ув ги різні ф ктори, і вони стосуються не лише в шого здоров'я, й вл стивостей різних преп р тів. Просто довіряйте ф хівцеві, р дьтеся з ним, розк зуйте про результ ти лікув ння і в ше с мопочуття. **Сучасні препарати дозволяють досягти нормалізації артеріального тиску майже у кожного пацієнта.** Пр вильний підбір преп р ту (і викон ння п цієнтом всіх вимог лікув ння) дозволяє продовжити життя н 15–20 років!

В жливо усвідомлюв ти: якщо у в с гіпертонічн хвороб , **ліки необхідно приймати щоденно впродовж усього життя.** Н віть якщо тиск норм лізув вся, не можн с мостійно відмовлятися від прийому преп р тів!

Ще один **важливий аспект діагностики і лікування гіпертонії – рівень холестерину.** Щоб його з'ясув ти, потрібно зд ти н ліз крові. В нормі рівень з г льного холестерину в пл змі крові не м є перевищув ти 5 ммоль/л, рівень холестерину ліпопротеїдів низької щільності («пог ного» холестерину) м є бути нижче 3 ммоль/л (у деяких п ієнтів цей пок зник м є бути ще нижчим). Підвищений рівень «пог ного» холестерину – основн причин виникнення т прогресув ння те-

росклерозу – основної причини розвитку інф ркту міок рд т інсульту. Тепер, якщо лік р призн чить в м преп р ти для зниження рівня холестерину, ви зн єте, н віщо це потрібно і чому це т к в жливо. Відмовлятися від прийому цих преп р тів без пор ди лік ря теж не можн . Перш ніж припиняти прийом т блеток бо зменшув ти їх дозу, необхідно знову зд ти н ліз для визн чення рівня холестерину в крові.



Якщо ви хворієте н цукровий ді бет і м єте пок зники ртері льного тиску вище, ніж 130/80 мм рт.ст., обов'язково пор дьтеся з лік рем і почніть прийом преп р тів для лікув ння гіпертонії. **Цукровий діабет і гіпертонічна хвороба – дуже часте** і, н ж ль, дуже небезпечне **поєднання.**

Не призн ч йте собі лікув ння, поб чивши телевізійну рекл му. Не лікуйтеся тим, чим лікуються в ші рідні, друзі бо сусіди. Оберіть лік ря, якому довіряєте, і покл д йтеся лише н його рекомен д ції. П м'ят йте, що х рчові доб вки, м гнітні бр слети т інші «нетр диційні» методи впливу не з мінюють лікув ння гіпертонії. Уникнути розвитку інф ркту міок рд т інсульту (ускл днень гіпертонічної хвороби) допом г ють лише методи і преп р ти, ефективність яких н уково доведен під ч с клінічних досліджень.

Ді гноз « ртері льн гіпертензія» зовсім не озн ч є з кінчення к тивного життя. Н вп ки: з гіпертонією можн і потрібно жити повноцінно т яскр во, н сичув ти кожен свій день цік вими подіями, спілкув тися з людьми, д рув ти р дість дітям т онук м. Якщо дотрим ння «пр вил безпеки», обов'язкових з н явності гіпертонії, ст не для в с звичкою, не хвороб керув тиме в шим життям, ви контролюв тимете хворобу. **Постійний, щоденний контроль гіпертонії – запорука тривалого активного життя.** Тож не втр ч йте можливість жити довго!

# Щоденник пацієнта з артеріальною гіпертензією

КАРДІО

ПІБ _____

| Д т | Вимірюв нння ртері льного тиску, пульсу | | | | Примітки |
|---|---|---|---|---|---|
| | Р нок | | Вечір | | |
| | АТ | Пульс | АТ | Пульс | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

1-50-КРД-РЕЦ-1014

Всеукр їнськ гром дськ орг ніз ція «Асоці ція превентивної т нтиейджинг медицини»
03169, м. Київ, вул. Московськ , 44/1, оф. 35, тел.: (044) 300 12 95 (96), www.health-medix.com