



# ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Как защитить сердце?

Издатель и составитель: Издательство  
медицинской литературы OÜ Lege Artis  
Консультанты: Ану Хедман, Катрин Мартинсон,  
Рутть Калда, Пилле Ээпик  
Оформление: Эгле Раадик  
Фотографии: Даиси Лаппард  
Финансирование: Эстонская Больничная касса

Для бесплатного распространения  
ISBN 978-9985-9659-2-4  
© OÜ Lege Artis 2007

При необходимости можно получить  
дополнительную информацию и рекомендации  
у своего семейного врача (сестры) или позвонив  
по консультативному телефону семейных  
врачей 1220.

TEADMISTE JÕUD  
**lege artis**

 **Eesti Haigekassa**  
Estonian Health Insurance Fund



Повышенное кровяное давление это обычно самостоятельная болезнь, возникновению которой способствуют:

- избыточный вес
- стресс и умственное напряжение
- малая физическая нагрузка
- злоупотребление алкоголем
- курение
- неправильные привычки питания

Будь в хорошей форме!



Умей расслабляться!



Будь активен!



Избегай алкоголя!



Не кури!



Питайся правильно!



# ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

**Запомни, что основными факторами возникновения высокого кровяного давления являются **стресс** и избыточное употребление **соли**.**



Гипертоническая болезнь часто бывает наследственной, поэтому люди с предрасположенностью к ней должны особенно тщательно остерегаться факторов риска. При наследственной предрасположенности гипертония возникает легче, но её можно избежать.

Основными факторами возникновения гипертонии являются стресс и избыточное употребление соли!

Реже причинами гипертонии могут быть другие болезни: болезни почек, гормональные расстройства и т.п.

# ЧТО ТАКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Кровяное давление – это числовой показатель работы сердца. Когда сердце качает кровь в кровеносные сосуды, в них возникает давление, которое можно измерить. На величину давления влияют сила сердечной мышцы и тонус кровеносных сосудов.

**Верхним** показателем называют самое высокое давление на стенки сосудов в момент сокращения желудочка сердца.

**Нижним** показателем называют самую низкую зарегистрированную величину давления в момент расслабления желудочка сердца.

У взрослого человека измеренное на предплечье нормальное верхнее давление <130 мм, а нижнее <85 мм ртутного столба. Часто это обозначают коротко <130/<85 мм рт.ст.

Кровяное давление изменяется в течении суток в соответствии с нуждами организма. Самое низкое давление ночью, самое высокое при возбуждении или при физической нагрузке.

# КАК ВОЗНИКАЕТ ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?



У меня повышенное  
кровеное давление?

Высокое кровяное давление возникает при большом напряжении артерий, вследствие чего они уплотнены.

В таких условиях сердце должно напрягаться больше, чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды и поддерживать обеспечение тканей кислородом на прежнем уровне.

# КАКОЙ ВРЕД НАНОСИТ ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Стабильно высокое кровяное давление это дополнительная нагрузка на сердце. Высокое кровяное давление повреждает кровеносные сосуды и ускоряет процесс их сужения.

Несмотря на то, что при повышенном кровяном давлении не всегда сразу проявляются изменения в самочувствии или явные признаки болезни, в сердце и кровеносных сосудах происходят изменения. При продолжительном повышенном давлении эти изменения становятся необратимыми, поэтому нужно регулярно проверять кровяное давление.



**Если высокое кровяное давление продолжительно, то изменения в органах становятся необратимыми.**

# КАКОЙ ВРЕД НАНОСИТ ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

**Инсульт,  
и возникший от этого  
паралич конечностей  
или половины тела,  
в большинстве  
случаев возникает из-  
за плохо вылеченной  
гипертонической  
болезни.**



Повышенное кровяное давление является одним из основных факторов развития болезней сердца.

Могут возникнуть

- ишемическая болезнь сердца ( может проявляться как стенокардия, инфаркт миокарда, внезапная смерть),
- сердечная недостаточность,
- почечная недостаточность,
- инсульт.

Инсульт, и возникший от этого паралич конечностей или половины тела, а зачастую и потеря речи, в большинстве случаев возникает из-за плохо вылеченной гипертонической болезни!

# КАК ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ?

В условиях повышенного кровяного давления нагрузка на сердце увеличивается, вследствие чего ухудшается его работа.

При утолщении сердечной мышцы затрудняется расслабление сердца и это может привести к возникновению сердечной недостаточности.

В результате закупорки снабжающих сердце кровью коронарных артерий, может возникнуть инфаркт сердечной мышцы.



## КАКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ В МОМЕНТ ПОКОЯ?



Регулярно измеряй  
кровяное давление!

**Нормальное** кровяное давление  $<130/<85$  мм рт. ст.

**Приграничное** кровяное давление 130–139/85–89 мм рт. ст.

**Высокое** кровяное давление  $>140/>90$  мм рт. ст.

Границы нормального кровяного давления остаются неизменными для всех взрослых независимо от возраста.

# КАК ИЗМЕРИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

- Перед измерением кровяного давления не рекомендуется в течении полчаса пить кофе или курить.
- Перед измерением кровяного давления нужно спокойно посидеть в удобной позе по крайней мере 5 минут.
- Руку, на которой будут измерять кровяное давление, нужно положить на стол на уровне сердца, ладонью вверх.
- При необходимости нужно измерить давление несколько раз с интервалом в несколько минут.
- Используя автоматические приборы для измерения давления, нужно следовать инструкции, которая обычно прилагается к аппарату.
- Измеряя кровяное давление при помощи манжеты и стетоскопа, регистрируются прослушиваемые верхнее и нижнее показания. Время от времени нужно измерять давление и таким способом, поскольку он даёт более точные результаты и позволяет избежать возможных ошибок при автоматическом измерении.

# КАК ЧАСТО НУЖНО ПРОВЕРЯТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

**Запомни!**  
**Проверяй кровяное  
давление через  
каждые 2 года!**



Каждому взрослому человеку следует проверять кровяное давление не реже раза в 2 года.

Кровяное давление рекомендуется измерять раз в год, если в семье встречались

- гипертоническая болезнь,
- инфаркт,
- мозговой инсульт,

или если показатели кровяного давления на границе нормы (130–139/85–89 мм рт.ст.) .

# ОГРАНИЧЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛИ.

Житель Эстонии использует соли в среднем в 2–3 раза больше, чем необходимо. Рекомендуемая норма соли для взрослого человека 5 г в сутки. Учти, что большая часть продуктов, например хлеб, сыр, консервированные продукты, содержат соль, поэтому добавляемое в пищу количество соли должно быть меньше 5 грамм.

Для людей с предрасположенностью к высокому кровяному давлению излишнее количество соли опасно из-за содержащегося там натрия,

поскольку излишки натрия повышают кровяное давление, увеличивают опасность инфаркта, вызывают накопление в организме лишней жидкости и возникновение отеков, способствуют разрежению костной ткани, усугубляют астму.

**В пансоли** часть натрия заменена магнием и калием, поэтому её использование более предпочтительно. Выбирай бессолевые приправы и пряности.

**Чтобы защитить сердце, ограничь употребление соли!**

# ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАЙ ИЗЛИШНИЙ СТРЕСС

Источниками стресса могут быть:

- напряженная домашняя обстановка,
- одиночество,
- слишком тяжёлая умственная или физическая работа,
- внезапное изменение привычного ритма жизни,
- собственная болезнь или тяжёлая болезнь или травма близкого человека,
- беспокойство за близкого человека,
- проживание или работа в неподходящих климатических условиях,
- истощение и т.п.

Стрессу сопутствуют вредные привычки

- курение,
- употребление алкоголя,
- нерегулярное и нездоровое питание,
- малая подвижность

при которых риск сердечных заболеваний ещё больше повышается.

# ИЗБЕГАЙ ИЗЛИШНЕГО СТРЕССА

При определённых обстоятельствах стресс является хорошим и нормальным явлением, которое обеспечивает успешную деятельность и выживание, однако длительный стресс разрушительно влияет на организм.

При стрессе выделяются гормоны стресса, при постоянном воздействии которых увеличивается напряжение в мышцах, сужаются кровеносные сосуды, повышается кровяное давление. Поэтому учись подавлять стресс!



**Помни, что  
излишний стресс и  
нездоровый образ  
жизни увеличивают  
опасность сердечных  
заболеваний!**

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЗЛИШНЕГО СТРЕССА



Здоровое наслаждение отдыхом поможет избежать стресса.

## Сохраняй положительный настрой

- Не переживай из-за вещей, которые нельзя изменить.
- Ставь перед собой реальные цели.
- Постарайся понять оружающих, будь толерантным.
- Умей отдыхать и радуйся отдыху.

## Измени стиль жизни на более щадящий

- Планируй свои дела так, чтобы на них хватало времени.
- Умей распределять своё время.
- Спи достаточно.
- Найди время для хобби и друзей.
- Найди себе приятное физическое занятие.
- Если ты не можешь сам найти способ избавления от стресса, обратись за советом к психологу или семейному врачу.

# НЕ ЗАБЫВАЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ!

## **Двигайся регулярно**

Движение помогает держать под контролем вес, стимулирует обмен веществ, благоприятно влияет на кровяное давление, на содержание холестерина и баланс сахара в крови. Например, уменьшение веса на 10 кг поможет понизить кровяное давление у людей с избыточным весом на 10 мм рт.ст.

## **Откажись от курения**

Курение ускоряет закупорку кровеносных сосудов, снижает содержание кислорода в крови, повышает свёртываемость крови и опасность возникновения тромбов. Таким образом курение увеличивает опасность инфаркта и инсульта.

## **Питайся сбалансированно**

Ешь больше волокнистых веществ, используй меньше соли и твердых жиров. Не злоупотребляй алкоголем, так как он повышает вес тела и ускоряет закупорку сосудов. Кроме того алкоголь имеет кардиотоксичное воздействие: сердечная мышца под воздействием алкоголя разрушается гораздо легче, чем другие мышцы.

Благоприятная для сердца пища уменьшает содержание холестерина в крови, понижает кровяное давление и вес тела.

## **Отдыхай регулярно**

Достаточный отдых уменьшает стресс и риск возникновения высокого кровяного давления.

# ХОРОШО ЛИ Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЁМ СЕРДЦЕ?

СПРОШУ СЕБЯ	ДА	НЕТ
я ем преимущественно нежирную пищу		
я ем малосоленые блюда		
я ем фрукты, овощи, ягоды каждый день		
я редко ем жирные пирожные и булочки		
я использую растительное масло		
я двигаюсь каждый день не менее получаса		
я не курю		
я не злоупотребляю алкоголем		
я достаточно отдыхаю и расслабляюсь		
я обычно в хорошем настроении		
я умею справляться со стрессом		
я знаю содержание холестерина у себя в крови		
я знаю показатель своего кровяного давления		
мой вес в норме		

Чем больше **ответов «да»**, тем лучше для сердца.

**Ответы «нет»** показывают, что можно изменить к лучшему.

Не нужно изменять сразу и сейчас. Начинать следует с того, что кажется самым простым.

# ХОРОШИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

	<b>ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ</b>
<b>ПУЛЬС</b>	в спокойном состоянии до 80 ударов/мин.
<b>КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ</b>	ниже 130/85 мм рт.ст.
<b>ХОЛЕСТЕРИН</b>	ниже 5,0 ммоль/л
<b>САХАР КРОВИ</b>	ниже 5,5 ммоль/л
<b>ОБЪЁМ ТАЛИИ</b>	у женщин менее 88 см у мужчин менее 104 см
<b>ВЕС</b>	индекс веса* 19–25

- Желательно знать свои показатели кровяного давления, холестерина и сахара крови.
- Необходимо следить за своим весом и объёмом талии
- Жировые отложения на животе опаснее, чем на бедрах, поскольку в общее кровообращение попадают жирные кислоты освобождающиеся именно из жировых тканей, находящихся вокруг внутренних органов, которые вызывают дисбаланс жиров в крови и поражают сердце

$$*\text{индекс веса} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

## **ГИПЕРТОНИЯ ОБЫЧНО САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ, ВОЗНИКНОВЕНИЮ КОТОРОЙ СПОСОБСТВУЮТ:**

- излишний вес
- стресс и умственное напряжение
- малая физическая нагрузка
- злоупотребление алкоголем
- курение
- неправильные привычки питания

## **БЕРЕГИ СВОЁ СЕРДЦЕ:**

- будь в хорошей форме!
- умей расслабляться!
- будь активен!
- избегай употребления алкоголя!
- откажись от курения!
- питайся здоровой пищей!