

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

автор и ведущая передачи «Посоветуйте, доктор»
на канале «Радио России»

120 на 80



КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

- Диеты и рецепты, которые помогут снизить давление
- Лучшие советы по контролю гипертонии от ведущих российских врачей
- Оздоровительные гимнастики и упражнения для тренировки дома
- Тренинг периферических сосудов



Ольга Сергеевна Копылова
120 на 80. Книга о том,
как победить гипертонию,
а не снижать давление
Серия «Метафора здоровья.
Книги Ольги Копыловой»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6056600

120 на 80. Как нормализовать давление в любом возрасте: Эксмо;

Москва; 2024

ISBN 978-5-04-196121-3

Аннотация

Когда речь заходит о гипертонии, многие врачи разводят руками и говорят, что снизить повышенное давление с помощью лекарств можно, но вылечиться от этой болезни, скорее всего, не получится. Позволю себе с этим тезисом не согласиться. Я знаю многих людей – и среди них врачи – которые сумели справиться с повышенным давлением, изменив свой образ жизни. Располагает ли сегодняшняя медицина средствами радикального излечения гипертонии? Можно ли навсегда избавиться от этого заболевания или придется всю жизнь пить таблетки? Как отладить внутренние механизмы регуляции артериального давления?

В этой книге я собрала для вас уникальные рекомендации прогрессивно мыслящих российских и зарубежных врачей, которые не ограничиваются тем, что прописывают больному таблетки от давления. Читайте на здоровье!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|--|----|
| Вступление к серии | 6 |
| От автора | 10 |
| Вступление к книге | 14 |
| Часть 1 | 17 |
| Почему повышается артериальное давление | 17 |
| Обнаружен ген, ответственный за гипертонию | 20 |
| Бессимптомное течение гипертонической болезни | 21 |
| Давление как реакция на белый халат | 23 |
| Существуют ли возрастные нормы артериального давления? | 25 |
| Как правильно измерять артериальное давление | 27 |
| Какие бывают тонометры | 29 |
| Тонометры для людей с проблемным пульсом | 30 |
| Создан новый, более точный тонометр | 31 |
| Три стадии гипертонии | 33 |
| Первая стадия гипертонической болезни | 33 |
| Вторая стадия гипертонической болезни | 34 |
| Третья стадия гипертонической болезни | 35 |
| «Обезглавленная» гипертензия | 37 |

| | |
|---|----|
| Гипертония систолическая и диастолическая | 38 |
| Первичная и вторичная гипертония | 39 |
| Давление «почечное» и «сердечное» | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 43 |

Ольга Копылова

120 на 80. Как нормализовать давление в любом возрасте

Выражаю благодарность замечательным российским врачам, поделившимся со мной ценными советами по лечению гипертонии, моим наставникам и коллегам по журналистскому цеху за профессиональную помощь, моему мужу за духовную поддержку, а также всем слушателям «Радио России», вдохновившим меня на написание этой книги.

Вступление к серии

Дорогие друзья! Многие из тех, кто взял в руки эту книгу, являются слушателями Радио России. На волнах этой радиостанции вот уже семь лет выходит передача «Посоветуйте, доктор!». За эти годы программа завоевала огромную популярность. Ее слушают не только в России. Светила отечественной медицины, выдающиеся врачи современности в прямом эфире консультируют радиослушателей со всех концов земного шара. Письма от слушателей приходят из Гер-

мании, Франции, Израиля, Австралии, Мексики!

Мы стремимся, чтобы наша программа стала своеобразным мостиком между врачами и пациентами, научила людей внимательно и ответственно относиться к своему здоровью, слушать свое тело, слышать те сигналы бедствия, которые подает нам организм, и в конечном счете грамотно заботиться о нем.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит на главном государственном радио страны, имеет социальную направленность, лишена коммерческого подтекста. Гостями программы «Посоветуйте, доктор!» являются авторитетные врачи, спортивные тренеры, методисты лечебной физкультуры, авторы оригинальных оздоровительных методик. Все наши гости имеют медицинское образование и практически все – степень доктора или кандидата наук. Мы стараемся поддерживать высокий статус программы, соответствующий уровню главной радиостанции Российской Федерации.

Беседы с гостями программы «Посоветуйте, доктор!» всегда проходят в атмосфере доброжелательности, высокой степени духовности. Мы хотим, чтобы к нам на эфир врачи приходили «без белых халатов» и общались со слушателями на равных – не только как высококласные профессионалы, но и просто как люди, которые тоже болеют, пытаются справиться с вредными привычками и решить свои психологические проблемы, которые порой испытывают страх и неуверенность, сомневаются в догмах, не декларируют прописные

истины, а наравне со всеми ищут ответы на сложные вопросы бытия.

Мы всегда искренне пытаемся помочь нашим слушателям, задающим вопросы в прямом эфире. Наши собеседники-радиослушатели имеют возможность в дальнейшем очно бесплатно проконсультироваться у гостя программы, которому они задали вопрос. Многим слушателям мы стараемся помочь уже вне рамок эфира, так как проблемы людей иногда настолько животрепещущие, что просто выключить микрофон и, обо всем забыв, выйти из студии у нас не получается. Регулярно мы организуем встречи с врачами – гостями программы. Во время таких встреч радиослушатели имеют возможность очно пообщаться с высококлассными специалистами и напрямую задать им свои вопросы. Информация о планирующихся встречах всегда звучит в эфире программы «Посоветуйте, доктор!».

Книгу, которую вы держите в руках, написала ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова по материалам своей радиопередачи. Мы планируем регулярно издавать книги по самым интересным и актуальным темам, прозвучавшим в передаче. Многие слушатели в своих письмах просят повторить ту или иную передачу, ответить на не прозвучавший в эфире вопрос, выслать по почте описание той или иной прикладной методики оздоровления, заинтересовавший рецепт, повторить тесты для самодиагностики, прислать адрес клиники или врача, участвовавшего в про-

грамме. Теперь у нас появилась возможность удовлетворить эти просьбы. Серия книг «Метафора здоровья» позволяет нам это сделать!

Важно подчеркнуть, что наши книги не будут повторять прозвучавшие в эфире программы. Формат печатного издания позволяет включить в них значительно больше полезной информации, чем 47-минутный радиоэфир. Лучшие тематические передачи плюс все то, что остается за кадром, теперь мы будем публиковать на страницах серии книг. Множество уникальных рецептов здоровья от ведущих российских врачей, лучшие методики оздоровления, тесты для самодиагностики, ценные рекомендации светил отечественной медицины – вся полезная прикладная информация теперь доступна всем желающим, ищите ее в книгах, автором которых является известная журналистка, ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова.

Желаем всем читателям этой книги богатырского здоровья!

*Творческий коллектив программы «Посоветуйте, доктор!»
Радио России*

От автора



Дорогие друзья! Каждую субботу мы встречаемся со многими из вас на канале «Радио России» в программе «Посоветуйте, доктор!». И несмотря на то что нас разделяют километры и мы незнакомы лично, я всегда ощущаю ваше незримое присутствие по ту сторону эфира, всегда чувствую вашу поддержку и человеческое тепло, ценю ваш искренний интерес к программе. Каждый раз я с нетерпением жду новой встречи с вами, готовлюсь к ней, стараюсь сделать передачу как можно более интересной и полезной. Если во время прямого эфира удастся кому-то помочь советом, поддержать морально, это всегда большая радость для меня и стимул для творчества. Я очень люблю свою работу, всегда с удовольствием берусь за что-то новое и счастлива, что теперь у меня есть возможность встретиться с вами и на страницах серии книг, составленных на основе материалов нашей радиопередачи! Надеюсь, что эти книги вам понравятся, вдохновят на борьбу с болезнями и помогут справиться с ними.

Каждая книга из серии посвящена какому-либо одному заболеванию. Например, в книге, которую вы держите в руках, я собрала важные и интересные рекомендации гостей нашей программы по лечению гипертонии. Многие из этих рекомендаций звучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте, доктор!», я попыталась соединить их в одной книге. Такое объединение материалов представляется мне очень ценным, ведь бывает так, что интересные советы

по лечению того или иного заболевания звучат в программах, посвященных совсем другим проблемам, а проштудировать абсолютно все передачи вряд ли кому по силам. Интересные сведения и практические советы врачей по лечению разных заболеваний мне пришлось собирать по крупицам из разных передач.

Кроме того, в радиопередаче многое остается за кадром. Чего-то важного мы не успеваем рассказать, какие-то вопросы не укладываются в рамки эфира, информацию о конкретных лекарственных препаратах, например, вообще нельзя озвучить, так как ее могут посчитать рекламой. Если б вы видели, какое количество папок с не прозвучавшей в эфире уникальной прикладной информацией о том, кто, где и как сегодня лечит в России различные заболевания, отправилось на полки моей домашней библиотеки! Пользуясь случаем, хочу искренне поблагодарить издательство «Эксмо» за предоставленную мне возможность обнародовать эти ценные сведения, собранные мной в лучших клиниках страны, в ходе бесед с ведущими врачами современности, из предоставленных ими источников. Надеюсь, что ценные рекомендации, опубликованные в этих книгах, окажут реальную помощь читателям в борьбе с болезнями.

Хотелось бы подчеркнуть, что информация, собранная мной по каждому конкретному заболеванию во время радиоэфиров и в ходе подготовки к ним, безусловно, не является исчерпывающей. Существует множество интересных книг

других авторов – авторитетных врачей, а также иных источников информации, с которыми я рекомендую познакомиться каждому заинтересованному читателю.

Надеюсь, эта книга поможет читателю сориентироваться в море популярной медицинской литературы. Выбрать что-то по-настоящему ценное и полезное при таком обилии книг на самом деле очень непросто. На страницах изданий я буду давать рекомендации читателям, что следует почитать по интересующей тематике.

Уважаемый читатель! Если вы пока не являетесь слушателем программы Радио России «Посоветуйте, доктор!», то разрешите пригласить вас на мой эфир. Жду вас на волнах Радио России каждую субботу с 13:10 до 14:00 по московскому времени. Спасибо вам, дорогие мои слушатели, за то, что вы всегда рядом. Постарайтесь не болеть!

Ваша Ольга Копылова

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале Радио России. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Радиоэфир вы можете поймать на этих волнах:

ДВ 261 кГц (1149 м)

СВ 873 кГц (343,6 м)

УКВ 66,44 МГц

Вступление к книге

По данным ВОЗ, каждый третий взрослый житель планеты страдает от повышенного артериального давления. Еще совсем недавно мы бы могли с уверенностью уточнить – каждый третий человек из цивилизованных стран мира. Но на сегодняшний день это уже устаревшие данные. Если раньше гипертония, диабет и ожирение преследовали главным образом население развитых стран мира, то теперь они атакуют и жителей государств третьего мира. Так, 50 % взрослого населения Африки имеют повышенное давление, причем подавляющее большинство об этом даже не догадывается. Без преувеличений можно сказать, что гипертония сегодня является одним из наиболее коварных заболеваний, представляющих глобальную угрозу для человечества.

Когда речь заходит о гипертонии, врачи, как правило, разводят руками и говорят, что компенсировать повышенное давление с помощью лекарств можно, но вылечить от этой болезни, скорее всего, не получится. Позволю себе не согласиться с этим тезисом. Знаю многих людей – и среди них врачи, – которые сумели справиться с повышенным давлением, изменив свой образ жизни.

В этой книге вы найдете рекомендации по лечению гипертонии от ведущих российских врачей, которые прозвучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте, док-

тор!»). Множество прикладных рекомендаций по организации здорового образа жизни при гипертонии, не прозвучавших в эфире, было почерпнуто из источников, предоставленных гостями передачи.

На страницах этого издания приведены ответы на вопросы слушателей, присылаемые на адрес программы «Посоветуйте, доктор!» и на которые, к сожалению, часто не хватает короткого эфирного времени. В книгу включены также уникальные рецепты из исторических медицинских источников, которые не потеряли своей актуальности в силу высокой эффективности.

Когда речь заходит о гипертонии, врачи предупреждают, что при этом заболевании существует возможность развития различных осложнений, в том числе инсульта. В книгу включена информация о симптомах инсульта и рекомендации, как попытаться избежать такого грозного осложнения гипертонической болезни.

Читая эту книгу, вам не придется скучать, ведь так же, как и в радиопередаче, у вас будет возможность ответить на вопросы наших медицинских тестов и даже порешать специальные математические задачки для гипертоников, поэтому, пожалуйста, приготовьте бумагу, карандаш и калькулятор! Положите книгу на рабочий стол на кухне, ведь в ней вы найдете диетические рекомендации и рецепты, которые помогут вам снизить давление. Ну и, конечно, берите ее с собой на прогулки и в спортивный зал, ведь в ней приведе-

ны интересные оздоровительные гимнастики и упражнения, которые вы сможете освоить самостоятельно. Если у вас есть пожилые родители, подарите им эту книгу. Со знанием и искренней любовью я отобрала для пожилых людей простые и эффективные рекомендации, которые помогут им удерживать артериальное давление в безопасных пределах и наслаждаться каждым прожитым днем.

Выражаю благодарность замечательным российским врачам, гостям радиопередачи «Посоветуйте, доктор!», поделившимся своими рекомендациями по лечению гипертонии.

Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы: располагает ли сегодняшняя медицина средствами радикального излечения гипертонии? Можно ли навсегда избавиться от этого заболевания или придется всю жизнь пить таблетки? Существуют ли какие-либо способы снижения давления, кроме лекарств?

Часть 1

Почему повышается артериальное давление

Что это такое – «давление»? Что происходит в нашем организме, когда давление повышается или понижается? Для чего это нужно? И если давление повышается, то зачем?

Артериальное давление – это давление, которое кровь оказывает на сосуды. Необходимо оно для того, чтобы кровоснабжались жизненно важные органы: миокард, сердце, мозг, почки. Артериальное давление обеспечивает движение крови по сосудам – артериям и более мелким их ответвлениям. Иногда возникает дисбаланс между системами, которые повышают артериальное давление и снижают его. Патологические моменты болезни приводят к тому, что активируются те механизмы, которые повышают тонус сосудов.

Бывают ситуации, когда повысить давление необходимо, например если имеется кровопотеря. В этом случае организм работает на выживание. Гормональные нарушения также могут привести к повышению давления. Например, у женщин после 45 лет в фазе гормональной перестройки ор-

ганизма часто бывают обильные месячные. В эти дни артериальное давление может достаточно сильно повышаться, возможно даже развитие гипертонического криза.

Повышение артериального давления – это знак, что организм начинает работать неправильно, неверно понимает те знаки, которые подаются ему из внешней среды. Если, например, по каким-либо причинам кровеносные сосуды ненадолго суживаются, сердцу приходится работать интенсивней. Тогда усиленному потоку крови удастся преодолеть временное препятствие. Если же сосуды суживаются, к примеру из-за выросших на их стенках бляшек, всей сердечно-сосудистой системе приходится постоянно работать с удвоенной силой, чтобы обеспечить организм кровью.

На уровень давления влияют многие факторы. Во время сна давление ниже, чем в момент бодрствования. При резком подъеме, после употребления кофе или крепкого чая давление повышается. Побежали за автобусом – давление значительно увеличилось. Но лишь на короткое время, необходимое для выполнения того или иного действия. Затем давление приходит к нормальным цифрам. Если внутренние системы организма работают стабильно, нормальный уровень давления восстанавливается достаточно быстро.

Во время стресса давление может сильно повышаться, хотя при стрессе оно и должно повышаться – это нормальная физиологическая реакция организма. Но часто стресс затя-

гивается, в этом случае давление стабильно повышено, при этом оно начинает расти все больше и в результате становится слишком высоким. В этих случаях уже приходится принимать меры для того, чтобы вернуть его к нормальным значениям.

В районе шеи находятся барорецепторы, которые реагируют на момент повышения давления. Если давление остается повышенным в течение длительного времени, барорецепторы принимают повышенное давление за нормальное. Если попытаться снизить давление после его длительного повышения, барорецепторы могут послать неверные данные в сердечно-сосудистый центр. Запомните, если в течение нескольких дней у вас было стабильно повышено давление, снизить его будет достаточно трудно: организм привыкает к своему патологическому состоянию, и вернуться к норме ему бывает нелегко. Поэтому регулярно контролируйте и корректируйте давление!

Гипертония – заболевание, на которое влияют многие факторы: генетическая предрасположенность, окружающая среда и образ жизни человека. Безусловно, этому заболеванию больше подвержены люди, родственники которых болели гипертонией, сердечными недугами и у них были инсульты. При этом важно помнить, что генетическая предрасположенность проявляет себя при других отягчающих обстоятельствах. Развитию гипертонии способствуют нездоровое питание, малоподвижный образ жизни и самый главный бич

жителей XXI века – хронический стресс.

Обнаружен ген, ответственный за гипертонию

Американские ученые утверждают, что 20 % белых людей имеют особую разновидность гена STK39, который увеличивает вероятность повышения у них артериального давления.

Исследованием этой корреляции занимались ученые в Университете Мэриленда. Ими были обнаружены генетические вариации, приводящие к возникновению гипертонии. Ученые вели наблюдение за 542 членами общины амишей в Пенсильвании. Изучались их генетические коды и измерялось кровяное давление. В результате этого исследования была установлена связь между разновидностью гена STK39 и повышенным давлением.

Люди белой расы имеют больший риск развития гипертонической болезни.

Этому найдено научное объяснение. Названный ген вырабатывает протеин, контролирующий процесс переработки почками соли. Однако есть данные о том, что на кровяное давление влияет не один, а многие гены.

Результаты этого исследования опубликованы в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.

Бессимптомное течение гипертонической болезни

Гипертоническую болезнь называют самым удачливым киллером наших дней. Такие сосудистые катастрофы, как инсульт и инфаркт, к сожалению, практически неизбежный исход гипертонии, если ее не лечить. Но самое неприятное, что гипертония довольно часто протекает бессимптомно. Что нужно знать обычному человеку, чтобы распознать у себя это заболевание? Кто находится в группе риска?

Действительно, гипертонию называют «тихим убийцей», ведь это заболевание нередко протекает бессимптомно на протяжении многих лет. Не всегда гипертония проявляет себя головной болью, тяжестью в грудной клетке, одышкой или какой-либо другой очевидной симптоматикой. Длительное время она может протекать незаметно. На самом деле симптомы, конечно, есть. Однако многие люди их не замечают, привыкая жить в рассогласовании с собственным телом, свыкнувшись с болью, преодолевая вековую усталость. А потом вдруг, как гром среди ясного неба, на фоне стресса, переутомления, неблагоприятных погодных условий случается криз или, того хуже, инсульт или инфаркт. Увы, многие люди узнают о том, что давление у них давно и стабильно повышено, только после уже состоявшейся сосудистой ката-

строфы. А ведь диагностировать гипертонию можно, не выходя из собственной спальни! Главное условие – регулярно в спокойной обстановке измерять артериальное давление с помощью тонометра. Как часто? После 40 лет как минимум раз в 2–3 дня, а если давление стабильно повышено, измерять его нужно ежедневно. Цивилизованный человек после 40 лет обязательно должен знать цифры своего «рабочего» давления и уровень холестерина в крови. Важно понимать, что нельзя измерить и запомнить свое давление раз и навсегда. Показатели эти могут меняться. Необходимо следить за их изменением.

Симптомов артериальной гипертонии не так уж и много, особенно в начале заболевания.

Чаще всего гипертонии сопутствуют головная боль в области темени и затылка, головокружение, звон в ушах, «мушки» перед глазами. Меняется общее самочувствие – появляется хроническая усталость, сонливость, у многих развивается одышка при физических нагрузках – иногда при совсем небольших и ранее легко переносимых.

В некоторые дни не удастся без одышки подняться даже на пару этажей, становится тяжело ездить в метро, особенно пешком подниматься по лестнице из подземки на улицу. Больные жалуются на снижение работоспособности, раздражительность. Некоторые симптомы наводят на мысль о возникших проблемах с сердцем: периодически случаются при-

ступы сердцебиения, появляется чувство стеснения за грудиной, иногда бывает трудно вдохнуть или выдохнуть. У гипертоников обычно краснеет лицо, могут возникать носовые кровотечения. Конечно, это неспецифические жалобы и они могут встречаться и при других заболеваниях. Но если таких симптомов много, вероятность постановки диагноза «гипертония» очень велика. Особое внимание следует обратить на такие признаки, как частые носовые кровотечения, «мушки» перед глазами, снижение остроты зрения, частые пробуждения ночью из-за желания помочиться. Если вы обнаружили все эти признаки у себя, пора наконец измерить давление!

Давление как реакция на белый халат

Так какое же давление можно считать нормальным? Давление 120/80 считается физиологической нормой, и если у вас стабильно фиксируется такое давление, вы – счастливый человек. Если же систолическое (верхнее) давление у вас измеряется между 120 и 140 мм рт. ст., а нижнее – диастолическое – от 80 до 90 мм рт. ст., вы уже в группе риска. Но в этом случае еще ничего страшного не происходит – необходимо просто последить за своим давлением и принять минимальные меры к его стабилизации: скорректировать образ жизни, питание, просто отдохнуть. Если же на приеме у врача и дома в покое вы несколько раз измеряете давление и видите, что тонометр все время показывает цифры более 140/90 мм

рт. ст., это уже сигнал к тому, что необходимо обратиться к врачу и всерьез заняться своим здоровьем. Если цифры давления стабильно повышены, это означает, что у вас гипертония.

Если вы измеряете давление дома, то оно всегда будет немного ниже, чем на приеме у врача. Ведь дома, как правило, вы чувствуете себя спокойно. У медиков существует даже такое понятие – «давление на белый халат». Когда пациенту измеряют давление в стенах медицинского учреждения, он начинает волноваться – и давление повышается. Поэтому если дома вы фиксируете давление в пределах 135 (верхнее, систолическое) на 85 (нижнее, диастолическое), то это уже повод для беспокойства – вне стен дома цифры будут выше.

Эффект «белого халата» широко известен – от вида врача давление подскакивает и у здоровых людей. Однако этот эффект гораздо значительнее проявляется у людей, страдающих гипертонией. Врачи считают, что показатели давления крови будут информативнее при суточном мониторинговании артериального давления, когда пациент в течение суток носит специальный автоматический монитор. Врачу необходимо быть уверенным в точности полученных данных, ведь выбор лекарства, которое он пропишет пациенту, и его дозировка непосредственно зависят от цифр давления и установленной врачом стадии гипертонической болезни. Врач должен делать скидку на погрешность единичных замеров дав-

ления в своем кабинете.

Существуют ли возрастные нормы артериального давления?

Многочисленные исследования подтверждают наличие тесной обратной корреляционной зависимости между величиной артериального давления и продолжительностью жизни человека. Чем выше давление, тем меньше продолжительность жизни.

По данным официальной медицины, во всем мире считается нормальным, если систолическое давление находится в пределах 120–140 мм рт. ст., а диастолическое – в пределах 70–85. Но пытливый читатель может засомневаться, ведь каждый знает по себе и своим близким, что с возрастом показатели артериального давления, как правило, увеличиваются. Причина заключается в том, что с возрастом нарушается эластичность стенок артерий, развиваются атеросклероз и другие болезни, что и приводит к повышению сосудистого периферического сопротивления току крови и давления. Раньше эти факторы учитывались как неизбежные. Были официально приняты возрастные «нормы» артериального давления. Считалось, что давление должно возрастать прямо пропорционально возрасту. Например, в 40–49 лет нормальным считалось давление в пределах 145–150/80–85 мм рт. ст., в 50–59 – 150–155/85–90 мм рт. ст. Сегодня этот подход

считают неправомерным. Изменения функций организма с возрастом, конечно, происходят: снижается выносливость, мышечная сила, быстрота реакции, уменьшается жизненный объем легких. При этом рост артериального давления, так же как и повышение массы тела, не может считаться явлением физиологическим с точки зрения поддержания здоровья на приемлемом уровне. Здоровье на фоне повышенного давления будет катастрофически ухудшаться, возникнет угроза прогрессивного развития атеросклероза, возрастет риск инфаркта и инсульта.

В 1998 году было принято совместное решение Ассоциации американских и европейских кардиологов об отмене возрастных норм артериального давления. По решению ассоциации нормальным считается давление крови в пределах от 120/70 до 140/90 мм рт. ст. независимо от возраста. Если артериальное давление выше верхней границы нормы, пациенту ставят диагноз «артериальная гипертония».

Как правильно измерять артериальное давление

Как правильно измерять давление? Каким тонометром лучше пользоваться – напульсником или тем, который надевают выше локтя? Сидеть, лежать или стоять во время процедуры измерения давления?

Эти вопросы задает себе каждый человек, кому врачи порекомендовали контролировать артериальное давление. Сейчас в продаже имеются и напульсники, и тонометры, которые позволяют делать измерения на запястье, а также те, что измеряют давление выше, на плечевой артерии. Какой же прибор лучше использовать?

Самые точные тонометры — это те, которые измеряют давление на плечевой артерии. Тонометры, которые надевают на запястье, не рекомендуется использовать постоянно. Они не очень точные.

Важно иметь правильную манжетку. Существуют манжетки трех размеров: для детей, для лиц умеренного веса и для пациентов с ожирением. Манжеты на плечо для электронных тонометров выпускаются следующих размеров: 15–22 см охвата – маленькие для детей, 22–32 см – средние и 32–42 см – большие. Имейте в виду, что если вы полный человек, то ваша манжетка должна быть большой. Применение неправильной манжетки может искажать цифры артериаль-

ного давления. Для самостоятельного использования лучше подходит тонометр, оснащенный фиксирующим металлическим кольцом на манжете. Манжета с таким кольцом позволит правильно ее надеть.

Измеряйте артериальное давление в положении сидя или лежа. Если вы собираетесь измерить давление в положении сидя, необходимо принять расслабленную позу и ни в коем случае не сидеть нога на ногу! Потому что это может привести к завышению цифр артериального давления. Рука, на которой вы измеряете давление, должна находиться на уровне сердца. Если рука будет находиться ниже уровня сердца, показатели давления могут оказаться несколько завышенными.

Измеряйте давление три раза подряд с интервалом в пять минут. Даже врач обычно измеряет давление пациенту всего один раз. Но это неправильно! Нужно измерять давление в состоянии покоя три раза. Перед тем как измерить давление, необходимо сначала отдохнуть в течение пяти минут. Только после этого измеряйте давление. Затем снова спокойно посидите пять минут и еще раз измерьте давление. Перерыв на пять минут – заключительное измерение давления.

Во время измерения давления должно быть тихо. Громкую музыку следует выключить, яркий свет – приглушить. Не следует разговаривать во время измерения давления.

Если вы выпили кофе или чай, то измерять артериальное давление следует не ранее чем через час. Кофе и чай способствуют повышению артериального давления. Если вы покурили, сделайте перерыв на полчаса. Конечно, после употребления алкогольных напитков ваше артериальное давление будет завышено.

Все условия правильного измерения артериального давления ярко иллюстрируют те негативные моменты, которые могут повлиять на его рост. Старайтесь их по возможности избегать.

Какие бывают тонометры

Тонометры бывают нескольких типов. Самый известный и простой из них – механический тонометр, он же самый доступный по цене. Именно таким тонометром пациентам измеряют давление врачи в поликлинике и фельдшеры скорой помощи. У механического тонометра нагнетание воздуха в манжету осуществляется вручную, а показания отображаются на стрелочном манометре.

Существуют также тонометры автоматические и полуавтоматические. В автоматическом тонометре воздух нагнетается без усилий со стороны человека электрическим компрессором, а результаты измерения отображаются на цифровом дисплее. При измерении давления полуавтоматическим тонометром необходимо нагнетать воздух в манжету ручным

способом.

Автоматические тонометры бывают нескольких разновидностей – с возможностью фиксации манжеты не только на предплечье, но также на запястье и даже на пальце. Правда, тонометры с такими креплениями могут использоваться только в молодом возрасте. У пожилых людей сосуды в этих местах теряют упругость, и измерения становятся неточными. Если в названии присутствует слово «compact», тонометр миниатюрный, поместится на ладони.

Тонометры для людей с проблемным пульсом

Если у вас слабый и нерегулярный пульс, то обыкновенные тонометры могут выдавать неверные результаты. Вам нужен тонометр с функцией Fuzzy Logic (Microlife BP A 100, Microlife BP A 100 Plus, Microlife BP 3 AG-1, Microlife BP 3BTO-A, Microlife BP RM 100, Nissei DS-1862 и др.). Такие тонометры автоматически настраиваются под индивидуальный пульс и подбирают специальную, адаптированную формулу расчета давления.

Многие электронные тонометры (Omron M6, Omron MIT Elite Plus, Omron M2 Basic, Omron M3-I Plus, Omron i-C10, Omron MIT Elite, Omron SpotArm™ i-Q132, Omron SpotArm™ i-Q142, Omron M2 Classic и др.) разработаны с использованием технологии Intellisense – это программа рас-

четов показателей артериального давления, включающая в себя функцию Fuzzy Logic.

Существуют даже такие тонометры, которые очень понравятся пациентам со слабым зрением – они имеют речевой блок. Например, тонометр AND UA-667 AC, оснащенный речевым блоком, может голосом озвучивать результаты измерений.

Создан новый, более точный тонометр

Британские медики разработали устройство, которое может полностью изменить процесс измерения давления крови.

Известно, что давление крови в аорте всегда несколько меньше, чем в руке. Новый прибор может полностью изменить методы контроля давления крови, которые применялись в течение последнего столетия.

В Университете Лестера разработано устройство, которое измеряет давление в аорте – крупнейшей артерии человеческого тела. Полученные таким образом данные значительно точнее, чем в случае традиционного измерения на руке тонометром с манжетой.

Для измерения давления в домашних условиях ученые создали новый сенсор, который устанавливают на запястье, и он регистрирует пульсовое наполнение артерии. Таким об-

разом, возникает более точная картина давления крови на входе в сердце у аорты.

Ученые, разработавшие прибор, объясняют его преимущества перед традиционными тонометрами тем, что давление крови в непосредственной близости от сердца и мозга полнее отражает риск инсульта или инфаркта, чем давление в руке.

Кроме того, разработчики добились максимальной миниатюризации устройства, что облегчит его непрерывное ношение с целью постоянного мониторинга артериального давления. Новый прибор уже испытывается в ряде британских клиник. Будем надеяться, что когда-нибудь он появится и в российских аптеках.

Три стадии гипертонии

Гипертоническая болезнь протекает хронически, с периодами ухудшения и улучшения. Это заболевание может прогрессировать разными темпами. По классификации, принятой ВОЗ, в случае медленного развития гипертоническая болезнь проходит три стадии.

Первая стадия гипертонической болезни

Первая стадия гипертонической болезни считается легкой. Подъемы артериального давления еще сравнительно небольшие, в пределах 160–179 и 95–105 мм рт. ст. Давление скачет, но во время отдыха больного оно, как правило, нормализуется. Артериальное давление неустойчиво, может периодически повышаться на фоне эмоциональных перегрузок.

Многие люди с первой стадией гипертонической болезни не подозревают о своем заболевании, так как не испытывают никаких изменений в состоянии здоровья.

Больные могут жаловаться на снижение умственной работоспособности, раздражительность, головную боль, у них возникают проблемы со сном. Однако часто какой-либо дискомфорт вообще отсутствует. Повышение артериального давления у таких больных обычно выявляется случайно.

Иногда первая стадия гипертонической болезни может длиться десятки лет. В этом случае можно говорить о стабилизации болезни на ранней стадии.

У больных с первой стадией гипертонии, как правило, отсутствуют признаки гипертрофии левого желудочка, на электрокардиограмме изменений нет, функция почек в порядке, глазное дно без изменений. В первой стадии гипертонии иногда отмечаются гипертонические кризы. Обычно такое случается у женщин в период климакса.

Вторая стадия гипертонической болезни

Эту стадию болезни называют средней. В этот период болезнь проявляет себя уже достаточно ярко, ее симптомы очень разнообразны. Больных часто беспокоят головные боли, головокружения, иногда приступы стенокардии, одышка при физической нагрузке, работоспособность снижена, сон нарушен. У таких больных артериальное давление уже повышено постоянно. Верхнее (систолическое) давление поднимается до 180–199 мм рт. ст., а нижнее (диастолическое) – до 104–114 мм рт. ст.

На второй стадии заболевания давление может периодически снижаться, но не до нормы. Чаще давление уже стабильно держится на высоком уровне и снижается только при приеме лекарств.

Для второй стадии гипертонической болезни типичны ги-

пертонические кризы. Диагностические исследования выявляют гипертрофию (увеличение) левого желудочка, появляются изменения на кардиограмме. Однако проявления недостаточности миокарда наблюдаются очень редко. На глазном дне, помимо сужения артериол, видны сдавление и расширение вен, геморрагии, экссудаты. Функция почек снижена; хотя в анализе мочи отклонений от нормы нет.

Третья стадия гипертонической болезни

Это тяжелая стадия болезни. Она характеризуется устойчивым повышением артериального давления. Систолическое давление достигает 200–230 мм рт. ст., а диастолическое – 115–129 мм рт. ст. Но даже в этот период артериальное давление может спонтанно снижаться.

На третьей стадии гипертонической болезни часто возникают гипертензивные кризы. Они могут сопровождаться расстройством мозгового кровообращения, парезами и параличами. В этот период значительно страдают сосуды почек, в дальнейшем это может привести к хронической почечной недостаточности.

Изменения со стороны сердца и головного мозга в этот период уже настолько существенны, что до хронической почечной недостаточности больные могут не дожить. У больных развивается стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия,

недостаточность кровообращения. При исследовании глазного дна выявляются симптомы так называемой «серебряной проволоки» или «медной проволоки».

Симптом «серебряной проволоки» проявляет себя в виде отдельных отсвечивающих узких блестящих полосок на глазном дне – результат усиленного сокращения артериол. Если же на глазном дне выявляют широкие и желтоватые полосы, то говорят о симптоме «медной проволоки» – так выглядят истонченные стенки сосудов и просвечивающая в них кровь. Симптом «серебряной проволоки» встречается на более ранних стадиях болезни, тогда как симптом «медной проволоки» характерен для более позднего периода заболевания.

Иногда на третьей стадии гипертонической болезни может развиваться острая ишемия сетчатки глаза с потерей зрения и ее отслойка.

«Обезглавленная» гипертензия

У медиков существует понятие так называемой «обезглавленной» гипертензии. О ней говорят в случае резкого снижения систолического (верхнего) артериального давления, при этом диастолическое (нижнее) давление повышается. Такое состояние характерно для третьей стадии гипертонической болезни и обусловлено снижением сократительной функции миокарда.

Думаю, каждый, кто прочитал эту главу, пришел к пониманию необходимости купирования гипертонической болезни на ранних стадиях.

Гипертония систолическая и диастолическая

Врачи делят гипертонию на систолическую, когда повышается верхнее давление, и диастолическую, когда повышается нижнее артериальное давление. Диастолическая артериальная гипертония чаще регистрируется у лиц молодого возраста, в то время как систолическое – верхнее – давление чаще повышается у пожилых. Это очень неприятная форма артериальной гипертонии. С ней очень трудно бороться. Считается, что она возникает, когда имеются в основном сосудистые причины повышения артериального давления. Например, сосудистая дистония – большая реактивность сосудов.

Теперь о диастолической гипертонии. Подходы к лечению здесь такие же, как у больных с другими формами этой болезни, – постоянная лекарственная терапия. Однако следует знать о том, что переносится диастолическая артериальная гипертония значительно хуже, чем систолическая, т. е. повышение нижнего давления переносится субъективно тяжелее. Диастолическую гипертонию часто сопровождают головные боли, тошнота, вегетативные нарушения. Но подходы к лечению такие же – медикаментозные и немедикаментозные.

Первичная и вторичная гипертония

Важно отметить, что артериальная гипертония может быть как самостоятельным заболеванием, так и развиваться на фоне других болезней.

Собственно гипертоническая болезнь, или первичная гипертония, возникает, как правило, у людей, испытывающих длительный стресс, неправильно питающихся и ведущих малоподвижный образ жизни. Она не имеет каких-то однозначных причин.

А так называемая вторичная гипертония является симптомом, то есть проявлением других заболеваний: эндокринологических, заболеваний почек, сердца, мозга.

При вторичных (симптоматических) артериальных гипертензиях повышение артериального давления связано с определенными заболеваниями или повреждениями органов или систем, участвующих в регуляции артериального давления. Так, гипертензия может быть почечной (например, при гломерулонефрите или пиелонефрите), центральной (при поражении головного мозга), гемодинамической (при поражении аортального клапана сердца или при поражении аорты), пульмоногенной (при хронических заболеваниях легких), эндокринной (при заболеваниях надпочечников или щитовидной железы).

Результат лечения симптоматической гипертензии

зависит от результата лечения заболевания, ее вызвавшего. В ряде случаев артериальная гипертензия проходит после устранения основного заболевания.

Если же говорить о первичной гипертонии – гипертонической болезни, – то в этом случае, конечно, комплексный подход к терапии, включающий медикаментозные и немедикаментозные методы лечения, а также коррекцию образа жизни, – реальная возможность помочь пациенту.

Давление «почечное» и «сердечное»

Нижнее давление в народе часто называют «почечным». Люди так говорят: мол, если повышается верхняя цифра давления, то это «сердечное» давление, а если повышается нижняя цифра – «почечное». Имеет ли какое-то обоснование такая народная интерпретация?

В некоторых случаях действительно нарушения со стороны почек приводят к повышению тонуса сосудов.

На самом деле именно верхнее артериальное давление, или систолическое, – это давление, связанное с работой сердца, с тем, насколько активно сердце выбрасывает кровь в самый крупный наш сосуд – в аорту. А нижнее давление характеризует тонус сосудов. И так как почки вырабатывают гормонально активные вещества, которые поддерживают тонус сосудов, то неблагополучие в почках приводит чаще всего к диастолической артериальной гипертонии. Но это не единственная причина повышения нижнего артериального давления.

У больных с первичной гипертонией на фоне высокого артериального давления страдают почки. Затем нарушается почечная функция со всеми последствиями. Получается замкнутый круг, разорвать который непросто.

Очень часто люди, услышав где-то, что проблемы с поч-

ками могут являться причиной повышения давления, считают, что да, вот у меня, видимо, больные почки, поэтому повышается давление. Но обратную связь не видят. Ведь если долго не компенсировать артериальную гипертонию и жить с повышенным давлением годы, то почки начинают страдать. Ведь именно гипертония бьет по почкам, не выдерживают сосуды почек. И вот вопрос: что первично? Гипертония вызывает заболевание почек или проблемы с почками ведут к гипертонии?

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.