

# ГИПЕРТОНИЯ

Москва, 2017

УДК 616.1  
ББК 54.101  
Г50

Г50 Гипертония. – М. : Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-521-05337-7

Гипертоническую болезнь называют болезнью современной цивилизации. В настоящее время в экономически развитых странах приблизительно у четверти взрослого населения отмечается повышенное артериальное давление. Как определить факторы риска, организовать профилактику и правильно бороться с гипертонией, подскажет данная книга.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616.1  
ББК 54.101  
BIC MJD  
BISAC MED010000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-521-05337-7

© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

© T8RUGRAM, оформление, 2017

## Содержание

<b>Глава 1. Болезнь века .....</b>	5
Что такое гипертоническая болезнь .....	5
Что же такое артериальное давление .....	7
<b>Глава 2. Причины и механизмы развития гипертонической болезни .....</b>	12
<b>Глава 3. Факторы развития гипертонической болезни и их профилактика .....</b>	16
Наследственность .....	16
Стресс (нервное перенапряжение) .....	18
Избыточный вес .....	41
Избыточное потребление соли .....	51
Высокий уровень холестерина .....	55
Здоровое питание .....	67
Вредные привычки .....	70
Высокий уровень сахара в крови.	
Патология эндокринной системы .....	76
Возраст, пол .....	82
Низкая физическая активность .....	84
Неблагоприятные условия внешней среды .....	91
<b>Глава 4. Признаки гипертонической болезни .....</b>	96

<b>Глава 5. Диагностика гипертонической болезни .....</b>	102
<b>Глава 6. Течение гипертонической болезни .....</b>	105
<b>Глава 7. Гипертонический криз, неотложная помощь при гипертоническом кризе .....</b>	108
<b>Глава 8. Лечение гипертонической болезни .....</b>	115
Традиционное лечение .....	117
Нетрадиционное лечение .....	123
<b>Глава 9. Осложнения гипертонической болезни .....</b>	218
Инфаркт миокарда .....	218
Острая сердечная недостаточность и кардиогенный шок .....	221
Мозговые осложнения .....	224
Хроническая сердечная недостаточность .....	226
<b>Глава 10. Болеть тоже надо уметь .....</b>	230
Астенический тип реакции .....	233
Депрессивный тип реакции .....	235
Ипохондрический тип реакции .....	237
Анозогностический тип реакции .....	240

# *Глава 1*

## **БОЛЕЗНЬ ВЕКА**



### **Что такое гипертоническая болезнь**

Гипертоническая болезнь (синонимы: первичная (или эссенциальная) гипертензия, болезнь высокого артериального давления) — это хроническое заболевание, основным признаком которого является длительное и стойкое нарушение артериального давления (гипертензия).

**Гипертоническая болезнь** — это болезнь цивилизации, в настоящее время в экономически развитых странах приблизительно у 25% взрослого населения отмечается повышенное артериальное давление.

По данным Всемирной организации здравоохранения только 5% из них знают о своем забо-

левании, 40% (от 5%) получают соответствующее лечение и только у 10–20% отмечается устойчивая нормализация артериального давления.

Рассмотрим приведенные цифры на конкретном примере.

В США приблизительно 23 млн человек страдают повышенным артериальным давлением, 1,15 млн знают о своем заболевании, 460 000 человек получают соответствующее лечение, и только у 46 000–92 000 человек отмечается устойчивая норма. Не очень утешительные цифры.

Гипертоническая болезнь в настоящее время является ведущей проблемой медицины не только из-за ее широкого распространения, но и из-за того, какое место она занимает в структуре общей смертности.

В США высокое артериальное давление является причиной смертности приблизительно 60 000 человек в год, не отстаем, к сожалению, и мы по данному показателю. У лиц с повышенным артериальным давлением продолжительность жизни в среднем короче на 10 лет, чем у людей, не страдающих гипертонической болезнью.

Из приведенных выше фактов можно согласиться с утверждением, что распространение гипертонической болезни имеет черты большой эпидемии, которая не взята под достаточный контроль.

## **Что же такое артериальное давление**

Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим строение сосудистой системы человека. Различают артериальную и венозную систему, артерии — сосуды, имеющие в своей структуре выраженный мышечный слой, который сокращается и продвигает кровь по кровяному руслу (ток крови активный), вены — сосуды, не имеющие мышечного слоя, движение крови происходит за счет сокращения мышц (ток крови пассивный), где проходят вены. Промежуточными являются сосуды — капилляры, которые связывают артериальную и венозную систему.

**Артериальное давление** — это давление крови в артериях, оно ритмически колеблется, и его величина определяется количеством крови, которое выбрасывается сердцем в аорту, и сопротивлением периферических сосудов, более мелких артерий.

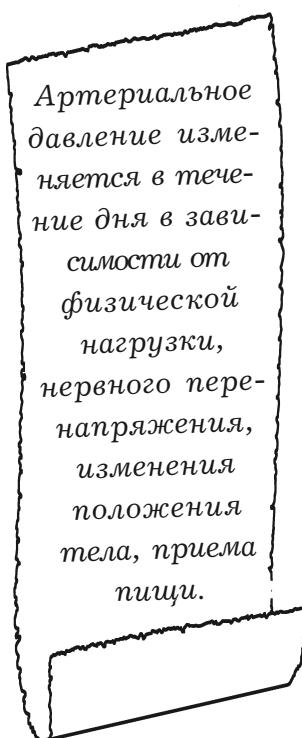
При сокращении сердца (систоле) кровь с силой выбрасывается в кровеносное русло и оказывает на стенки сосудов максимальное давление. Максимальное давление в сосудах (когда сердце работает) называется систолическим.

При расслаблении сердца (диастоле) давление в сосудах снижается до определенного предела (минимальное давление поддерживается за счет сокращения стенок артерий и сопротивления сте-

нок мелких артерий — артериол, что способствует продвижению крови из артериол в капилляры) и называется диастолическим, т. е. сердце как бы отдыхает.

Артериальное давление у здоровых людей подвержено значительным колебаниям.

Наиболее низкое артериальное давление определяется утром натощак в покое, и это давление



называется основным, базальным, давлением. Базальное давление примерно на 10—20 мм рт. ст. ниже давления, которое определяется в течение дня при нормальных условиях (без физической нагрузки, стресса и т. д.).

Наиболее трудным остается вопрос определения нормальных цифр артериального давления, для каждого человека эти показатели сугубо индивидуальны, но необходимо иметь цифры, исходя из которых, можно говорить о норме и патологии.

Когда можно говорить об артериальной гипертензии? Об артериальной гипертензии говорится в том случае, когда при неоднократном измерении артериального давления

в различных условиях и ситуациях фиксируются цифры, которые уже не принято считать нормой.



### Интересно!

По данным Всемирной организации здравоохранения и Международного общества по изучению гипертонии нормой считается давление в пределах 120 и 80 мм рт. ст.

Приведенная ниже таблица 1 дает нам представление об уровнях артериального давления.

Таблица 1  
Уровни артериального давления

	Систолическое давление (мм рт. ст.)	Диастолическое давление (мм рт. ст.)
Оптимальное давление	до 120	до 70
Нормальное давление	ниже 130	до 80
Давление выше нормы	130–139	80–90
Небольшая артериальная гипертензия	140–159	90–100
Умеренная артериальная гипертензия	160–179	100–110
Высокая артериальная гипертензия	выше 180	выше 110

Внесем ясность в различие понятий «артериальная гипертензия» и «гипертоническая болезнь». Артериальная гипертензия — более общее понятие, гипертоническая болезнь — частный случай артериальной гипертензии.

Артериальная гипертензия — многочисленная группа заболеваний, характеризующаяся более или менее стойким повышением уровня артериального давления.

Различают:

- первичную гипертензию — гипертоническую болезнь;
- симптоматическую гипертензию (вторичную), развивающуюся при различных заболеваниях почек, сосудов, эндокринной патологии и являющуюся симптомом этих заболеваний (в ряде случаев при стабилизации основного заболевания вторичная гипертензия успешно устраняется).

Следует также определиться, всегда ли повышение артериального давления является проявлением артериальной гипертензии в общем и гипертонической болезни в частности.

Повышенное артериальное давление может быть реакцией на затянувшийся стресс, что приводит к нарушению нервной регуляции тонуса сосудистой стенки (повышению тонуса стенки). Это создает условия для подъема артериального давления, так как необходимо приложить большие усилия для преодоления повышенного сопротивления периферических сосудов. Длительный стресс повышает уровень стрессовых гормонов в крови, что ведет к увеличению числа сердечных сокращений и подъему артериального давления. Подобное