

Валерий Подзолков

**КАК ЖИТЬ
С ВЫСОКИМ
ДАВЛЕНИЕМ**

Советы профессора



Москва
Издательство АСТ

УДК 616.1

ББК 54.10

П44

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Подзолков, Валерий Иванович.

П44 Как жить с высоким давлением. Советы профессора / В.И. Подзолков. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 192 с.: ил. – (Эффективная медицина).

ISBN 978-5-17-106293-4

В книге, написанной в форме справочника, в доступной для пациентов форме рассказывается об артериальной гипертензии, причинах ее возникновения, современных методах диагностики и лечения. Даны современные рекомендации по изменению образа жизни, нелекарственным методам снижения артериального давления. Большое внимание уделено медикаментозной терапии, приведена подробная характеристика основных групп лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление, и правила их приема.

УДК 616.1

ББК 54.10

ISBN 978-5-17-106293-4

© В.И. Подзолков, текст, иллюстрации, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Приводимые в книге медицинские термины, в том числе наименования лекарственных препаратов, схемы их применения и дозировки носят исключительно справочный характер, и не могут быть использованы для самостоятельной постановки диагноза и назначения терапии. Издатель не несёт никакой ответственности за возможный вред здоровью читателя или любому другому пациенту в случае самостоятельного лечения на основе материалов данной книги, и предупреждает о необходимости диагностики и лечения заболеваний в специализированных медицинских учреждениях под контролем лечащего врача.

Авторский коллектив

В.И. Подзолков, В.А. Булатов, Л.Г. Можарова,
Д.А. Напалков, К.К. Осадчий, А.В. Родионов,
В.В. Самойленко

Содержание

Введение 11

Измерение артериального давления 19

Методика измерения
артериального давления 24

**Методы исследований, применяемые
у пациентов с артериальной гипертонией 31**

Мониторирование
артериального давления 33

Электрокардиография (ЭКГ) 35

Эхокардиография (ультразвуковое
исследование сердца) 37

Ультразвуковое исследование (УЗИ) почек	38
Рентгенография грудной клетки	40
Нелекарственные методы лечения	42
Лекарственное лечение артериальной гипертонии	62
Лекарственные препараты, применяемые для лечения гипертонии	85
Диуретики (мочегонные средства)	86
Бета-адреноблокаторы (бета-блокаторы)	93
Антагонисты кальция	99
Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (ингибиторы АПФ)	105
Блокаторы ангиотензиновых рецепторов (блокаторы АТ ₁ -рецепторов)	111
Агонисты имидазолиновых рецепторов	116

Блокаторы альфа ₁ -адренорецепторов (альфа ₁ -блокаторы)	118
Комбинированные препараты	121
Заключение	126
Дневник гипертоника	128

Введение

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ



Мы приглашаем Вас, уважаемый читатель, в нашу **Школу гипертоника**.

Надеемся, что листая эти страницы, Вы еще раз повторите то, что уже хорошо знаете, и откроете для себя много нового. Эта книга — своего рода самоучитель, который поможет Вам жить с гипертонией так, чтобы качество Вашей жизни не снижалось.

Не забывайте, что...

*...болезнь сердца до 80-летнего
возраста — не Божья кара,
а следствие собственных ошибок.*

*Английский кардиолог
Пол Уайт*

Что такое артериальное давление?

Артериальным давлением (АД) можно назвать силу, с которой кровь давит на стенки сосудов.

Различают:

- **систолическое артериальное давление** («верхнее»), показывающее давление на стенке сосудов в момент выброса очередной порции крови сердцем (в систолу);
- **диастолическое артериальное давление** («нижнее»), обозначающее давление в момент паузы в сердечной деятельности, когда сердце отдыхает и вновь наполняется кровью (в диастолу).

Разницу между **систолическим и диастолическим АД** называют пульсовым давлением. Чем меньше **пульсовое давление**, тем больше сердце недополучает крови для своей нормальной работы (в норме **пульсовое давление** не менее 20-25 мм рт. ст.).

Артериальное давление может быть разным при измерении на обеих руках, в норме эта разница не должна превышать 10 мм рт. ст.

Как правильно измерять артериальное давление?

Правильное измерение АД очень важно для его последующей оценки, поэтому мы посвятили этой процедуре целый раздел.



Что такое «нормальное» артериальное давление?

Идеальное, или оптимальное, артериальное давление, по мнению ведущих кардиологов мира, составляет **120/80 мм рт. ст.** (давление «космонавтов»).

Нормальное артериальное давление составляет не более 129/84 мм рт. ст. При значениях АД, не превышающих данные цифры, повторное измерение АД проводится в ходе ежегодной диспансеризации.

Лечение не требуется.

При нормально высоком АД 130-139/85-89 мм рт. ст. рекомендуется регулярный контроль АД, 1 раз в месяц в течение года. Если за это время АД не снижается до нормальных величин или поднимается выше пограничного уровня, то необходимо обратиться к врачу.



Диагноз **АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ** устанавливается, если при трех измерениях АД и более в различной обстановке:

- **систолическое артериальное давление составляет 140 мм рт. ст. и более;**
- **диастолическое артериальное давление составляет 90 мм рт. ст. и более.**

Может повышаться только систолическое АД, такие ситуации называют изолированной систолической АГ.

В этом случае необходимо проконсультироваться с врачом и начать лечение в самое ближайшее время!

Из-за возможности выраженного разброса значений АД необходимо измерять его повторно (не менее 2 раз) в различной обстановке.

Обратите внимание, что...



Артериальное давление может повышаться у здоровых людей:

- после физических нагрузок;
- в послеобеденное время (на 15 мм рт. ст.);
- у женщин во время беременности (на 15-20 мм рт. ст.);
- при переполнении мочевого пузыря;
- при ощущении боли или холода;
- при постоянном вдыхании запахов сосны и ели;
- при волнении во время общения с врачом («гипертония белого халата»).

Для более объективного представления о колебании артериального давления в течение дня и ночи рекомендуется суточное мониторирование артериального давления (СМАД).

Какие существуют виды артериальной гипертонии?

- **Первичная артериальная гипертония (или гипертоническая болезнь)** является самостоятельным заболеванием. Этот диагноз, как правило, устанавливают после исключения врачом так называемых вторичных гипертоний.