

Артеріальна гіпертензія у дорослих

Вступ

Високий артеріальний тиск (*гіпертензія*) — це коли сила крові, що прокачується артеріями, занадто велика. Артерії — це кровоносні судини, які переносять кров із серця по всьому організму. Гіпертензія змушує серце працювати важче для перекачування крові, і може призвести до звуження або скутості артерій. Нелікована або неконтрольована гіпертензія може призвести до серцевого нападу, серцевої недостатності, інсульту, захворювання нирок та інших проблем.

Показник артеріального тиску складається з більшого числа над меншим числом. В ідеалі Ваш артеріальний тиск має бути нижче 120/80. Перше («верхнє») число називається систолічним тиском. Це вимірювання тиску в артеріях, коли б'ється серце. Друге («нижнє») число називається діастолічним тиском. Це показник тиску в артеріях, коли серце розслабляється.

Які причини?

Точна причина цього захворювання невідома. Існують деякі стани, які призводять до високого артеріального тиску.

Що підвищує ризик?

Деякі фактори можуть посилити ймовірність підвищення артеріального тиску. Деякі з цих факторів ризику знаходяться під вашим контролем, зокрема:

- Куріння.
- Недостатня кількість фізичних вправ або фізичної активності.
- Надмірна вага.
- Занадто багато жиру, цукру, калорій або солі (*натрію*) у Вашому раціоні.
- Вживання занадто великої кількості алкоголю.

Інші фактори ризику включають:

- Наявність в особистому анамнезі захворювання серця, діабету, високого рівня холестерину або захворювання нирок.
- Стрес.
- Наявність у сімейному анамнезі високого артеріального тиску та високого рівня холестерину.
- Наявність обструктивного апное сну.
- Вік. З віком ризик зростає.

Які ознаки або симптоми?

Високий артеріальний тиск може не викликати симптомів. Дуже високий артеріальний тиск (*гіпертонічний криз*) може викликати:

- Головний біль.
- Швидке або нерегулярне серцебиття (*прискорене серцебиття*).
- Задишку.
- Кровотечу з носа.
- Нудоту та блювання.
- Зміни зору.
- Сильний біль у грудях, запаморочення та судоми.

Як це діагностується?

Цей стан діагностується шляхом вимірювання артеріального тиску в положенні сидячи, при цьому рука знаходиться на рівній поверхні, ноги не перехрещені, а стопи розташовані на підлозі. Манжета тонометра для вимірювання артеріального тиску буде накладена безпосередньо на шкіру Вашого плеча на рівні серця. Артеріальний тиск слід вимірювати принаймні двічі на одній і тій самій руці. Деякі стани можуть спричинити різницю артеріального тиску між правою та лівою руками.

Якщо під час одного візиту у Вас буде високий артеріальний тиск або нормальний артеріальний тиск з іншими факторами ризику, Вас можуть попросити:

- Повернутися в інший день, щоб знову перевірити Ваш артеріальний тиск.
- Контролювати артеріальний тиск вдома протягом 1 тижня або довше.

Якщо у Вас діагностовано гіпертензію, Вам можуть провести інші аналізи крові або візуалізаційні обстеження, щоб допомогти Вашому лікарю зрозуміти Ваш загальний ризик щодо інших захворювань.

Як це лікується?

Це захворювання лікується шляхом переходу на здоровий спосіб життя, наприклад, шляхом вживання здорової їжі, збільшення кількості фізичних вправ та зменшення споживання алкоголю. Вас можуть направити на консультацію щодо здорового раціону харчування та фізичної активності.

Ваш лікар може призначити Вам ліки, якщо зміни способу життя недостатньо для того, щоб контролювати артеріальний тиск, і якщо:

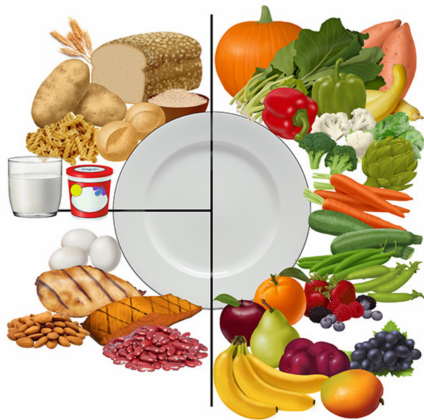
- Ваш систолічний артеріальний тиск перевищує 130.
- Ваш діастолічний артеріальний тиск перевищує 80.

Ваш особистий цільовий артеріальний тиск може відрізнятися залежно від Вашого стану здоров'я, віку та інших факторів.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Їжа та напої

- Їжте їжу з високим вмістом волокон і калію, а також із низьким вмістом натрію, доданого цукру та жирів. Приклад плану харчування називається «дієта DASH». DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) означає дієтологічні підходи до лікування гіпертензії. Щоб їсти таким чином:
 - Їжте багато свіжих фруктів і овочів. Намагайтеся наповнювати половину тарілки фруктами та овочами під час кожного прийому їжі.
 - Їжте цільні злаки, такі як цільнозернові макаронні вироби, бурий рис або цільнозерновий хліб. Наповніть приблизно одну четверту тарілки цільними зернами.
 - Їжте або пийте молочні продукти з низьким вмістом жиру, такі як знежирене молоко або йогурт із низьким вмістом жиру.
 - Уникайте жирних шматків м'яса, обробленого або в'яленого м'яса та птиці зі шкірою. Наповніть приблизно одну четверту тарілки пісними білками, такими як риба, курка без шкіри, боби, яйця або тофу.
 - Уникайте попередньо приготовлених та оброблених харчових продуктів. Зазвичай у них є підвищений вміст натрію, цукру та жиру.
- Зменште щоденне споживання натрію. Багато людей із гіпертензією повинні їсти менше 1500 мг натрію на добу.
- **Не** споживайте алкоголь, якщо:
 - Ваш лікар скаже Вам, що споживати його не треба.
 - Ви вагітні, можете бути вагітною або плануєте завагітніти.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - Обмежте потрібну Вам кількість:
 - 0–1 напій на день для жінок.
 - 0–2 напої на день для чоловіків.
 - Знайте, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.



Спосіб життя

- Працюйте зі своїм лікарем, щоб підтримувати здорову масу тіла або втрачати вагу. Запитайте, яка вага ідеально підходить Вам.
- Більшу частину тижня щонайменше протягом 30 хвилин виконуйте фізичні вправи, які змушують серце битися швидше (*аеробні вправи*). До видів фізичної активності можуть належати ходьба, плавання або їзда на велосипеді.
- Включайте фізичні вправи для зміцнення м'язів (*вправи з опором*), такі як пілатес або підйом тягарів, як частину Ваших щотижневих вправ. Намагайтеся виконувати такі вправи протягом 30 хвилин принаймні 3 дні на тиждень.
- **Не** споживайте будь-які продукти, які містять нікотин або тютюн. Сюди входять сигарети, жувальний тютюн і вейпінгові пристрої, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб відмовитися від них, зверніться до свого лікаря.
- Контролюйте свій артеріальний тиск у домашніх умовах відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.



Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря. Уважно дотримуйтесь інструкцій. Препарати для зниження артеріального тиску слід приймати згідно з призначенням.
- **Не** пропускайте прийом доз препарату для зниження артеріального тиску. Це наражає Вас на ризик виникнення проблем і може зробити лікарський препарат менш ефективним.
- Запитайте свого лікаря про побічні ефекти або реакції на лікарські препарати, за якими Ви повинні спостерігати.

Зверніться до лікаря, якщо Ви:

- Думаєте, що у Вас виникла реакція на лікарський препарат, який Ви приймаєте.
- Головні болі, які постійно повертаються (*повторюються*).
- Відчуваєте запаморочення.
- У Вас набряки щиколоток.
- Маєте проблеми із зором.

Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас:

- Сильний головний біль або сплутаність свідомості.
- Незвичайна слабкість або оніміння.
- Відчуття слабкості.
- Відчуття сильного болю в грудях або животі.
- Неодноразово спостерігається блювота.
- Утруднене дихання.

Ці симптоми можуть бути невідкладними. Негайно зверніться по допомогу. Зателефонуйте до місцевої невідкладної допомоги.

- **Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми.**
- **Не їдьте самі у лікарню.**

Підсумок

- Високий артеріальний тиск (гіпертензія) — це коли сила крові, що прокачується Вашими артеріями, занадто велика. Якщо цей стан не контролювати, для Вас може виникнути загроза серйозних ускладнень.
- Ваш особистий цільовий артеріальний тиск може відрізнятись залежно від Вашого стану здоров'я, віку та інших факторів. У більшості людей нормальний артеріальний тиск становить менше 120/80.
- Гіпертензія лікується змінами способу життя, лікарськими препаратами або поєднанням обох варіантів. Зміни способу життя включають схуднення, здорове харчування з низьким вмістом натрію, збільшення кількості фізичних вправ та обмеження споживання алкоголю.