

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ
ЛИЦ

Что нужно знать о высоком артериальном давлении (гипертензии)

Артериальное давление — это давление, которое кровь оказывает на стенки артерий. Артерия — это кровеносный сосуд (трубка), по которому кровь от сердца разносится по всему организму.

Высокое артериальное давление также называется **гипертензией**. При таком состоянии сила, с которой кровь давит на стенки сосудов, слишком велика. Высокое артериальное давление обычно является бессимптомным состоянием. Пока вы не измерите артериальное давление, вы можете не знать, что оно повысилось.

Важно проверять давление, потому что его повышение может стать причиной следующих проблем:

- повреждение сердца;
- инсульт;
- потеря зрения;
- болезнь почек;
- эректильная дисфункция (проблемы с достижением и сохранением эрекции).

Расшифровка показателей

Артериальное давление измеряется и записывается в виде одного числа над другим.

Верхнее число — это **систолическое артериальное давление**. Оно показывает, какое давление оказывает кровь на стенки артерий при сокращении сердца.

Нижнее число — это **диастолическое артериальное давление**. Оно показывает, какое давление оказывает кровь на стенки артерий между сокращениями сердца.

Одно из этих чисел или оба эти числа могут быть слишком большими. Если это так, у вас может быть повышенное давление. В таблице ниже приводятся диапазоны нормальных и повышенных показателей артериального давления.



Рисунок 1. Таблица, которая даст вам представление об артериальном давлении.” data-entity-type="image" data-entity-uuid="0" height="286" src="/sites/default/files/patient_ed/cancer_prevention/blood_pressure_graphic-en.png" width="452" />

Узнайте степень риска

При определенных условиях риски повышения давления у человека увеличиваются. Такие условия называются факторами риска. На некоторые факторы риска повлиять невозможно. Например, у некоторых ваших кровных родственников может быть повышенное артериальное давление. В этом случае у вас тоже высокая вероятность возникновения этого заболевания. С возрастом риск повышения артериального давления также увеличивается.

Ваша расовая и этническая принадлежность тоже влияет на риск повышения артериального давления. Например, у афроамериканцев обнаружена большая вероятность возникновения высокого артериального давления. Также у них присутствует высокий риск обнаружения заболевания в более раннем возрасте, чем у людей из других расовых и этнических групп.

Выработайте здоровые привычки

Придерживайтесь принципов здорового питания. Включайте в рацион большое количество фруктов и овощей, молочных продуктов пониженной жирности и клетчатки.

- Не ешьте продукты с высоким содержанием жира, например, жирное

мясо (подбрюшина), твердые жиры (сало или маргарин), жареную пищу или сладости (например, десерты и конфеты).

- Ограничьте количество кофеина при приеме пищи и напитков. Помните, что кофеин также содержится в некоторых продуктах питания, таких как темный шоколад, и напитках, таких как чай и газированные напитки.
- Употребляйте продукты с низким содержанием натрия (соли). Большинству людей достаточно 2 грамма натрия в день. Обсудите со своим медицинским сотрудником, какой объем вам необходим.
- Ешьте больше продуктов, содержащих калий. К таким продуктам относятся бананы, картофель, бобовые и йогурт.

Если у вас избыточный вес, **вам нужно похудеть**.

Занимайтесь активной деятельностью в течение 30 минут в день, 5 дней в неделю. Вы можете делать все за один раз, например, 30-минутная велосипедная прогулка. Или можно все делать постепенно, например, 10 минут танцев или ходьбы 3 раза в день.

Женщины должны ограничить употребление алкоголя до 1 порции в день. Для мужчин это ограничение составляет не более 2 порций в день. Одной порцией может быть банка пива, бокал вина или рюмка ликера. Если вы трансгендер и у вас возникли вопросы, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Рекомендуется бросить курить или сократить количество выкуриваемых сигарет. Если вам нужна помощь, позвоните на горячую линию NY Quitline, предназначенную для людей, которые пытаются отказаться от курения, по телефону 866-697-8487.

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником

Иногда для контроля артериального давления недостаточно придерживаться здорового образа жизни. Регулярно измеряйте давление. Обсудите с врачом, нужно ли вам принимать какие-то лекарства.

Дополнительные материалы

Как предотвратить высокое артериальное давление

www.medlineplus.gov/howtopreventhighbloodpressure.html

Prevención de la presión arterial alta

www.medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Things to Know About High Blood Pressure (Hypertension) - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center