

ГБУ РД  
"Городская  
клиническая  
больница"

# С 11 по 17 мая Неделя борьбы с артериальной гипертензией и приверженности назначенной врачом терапии.

Выпуск 17/26

14.05.2026

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Причины повышенного давления	2
Как правильно измерять давление?	2
Почему важна приверженность терапии?	2
Влияние образа жизни и физической активности на здоровье	3
Основные шаги в борьбе с гипертензией:	3
Гипертензия не приговор	3
Лечение гипертензии	4

## Обратите внимание:

- Гипертензией страдают не только взрослые, но иногда и подростки, и даже маленькие дети.
- Самый точный тонометр, по мнению врачей, конечно, механический.
- Низкое давление иногда тоже нужно лечить!
- Артериальная гипертензия может развиваться во время беременности у совершенно здоровой мамы.
- Множество людей живут с повышенным артериальным давлением и не знают об этом

## «Артериальная гипертензия: тихий убийца и способы борьбы с ним»

Артериальная гипертензия — это распространённое хроническое заболевание, которое нужно постоянно контролировать и лечить. Врачи говорят, что если следовать их рекомендациям и регулярно принимать лекарства, можно снизить давление и уменьшить риск серьёзных проблем, таких как инфаркт, инсульт, заболевания почек и сосудов.

С 11 по 17 мая в России проходит Неделя борьбы с артериальной гипертензией. Её цель — рассказать людям, как контролировать давление и предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Давление может меняться из-за возраста, времени суток, стресса и физической активности. Для здоровых взрослых нормальным считается давление до 140/90 миллиметров ртутного столба (мм рт. ст.). С возрастом допустимые нормы могут повышаться, но если давление стабильно выше нормы, это может быть признаком артериальной гипертензии.

Чтобы контролировать артериальную гипертензию, нужно, чтобы и пациент, и врач работали вместе. Если паци-

ент будет дисциплинированным и доверять назначениям врача, то можно стабильно держать давление под контролем и жить полноценной жизнью.

Артериальная гипертензия — один из главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Каждое повышение давления на 10 мм рт. ст. увеличивает риск таких проблем на 30%. У людей с гипертензией риск инсульта увеличивается в 7 раз, ишемической болезни сердца — в 4 раза, а болезней сосудов ног — в 2 раза по сравнению с теми, у кого нет этого заболевания. Без лечения вероятность внезапной смерти может вырасти на 50%.

Всемирная организация здравоохранения говорит, что регулярный контроль давления — это ключевой способ профилактики инфарктов, инсультов и проблем с памятью. Измерение давления — это простая и доступная процедура, которая может спасти жизнь. Профилактические осмотры и диспансеризация включены в национальный проект «Продолжительная и активная жизнь».

Артериальную гипертензию иногда называют «ласковым убийцей» из-за того, что она может долго не проявляться, но при этом очень опасна. Ежегодно от неё умирает около 9 миллионов человек. Повышенное давление сильно увеличивает риск инсульта (68% случаев связаны с гипертензией) и инфаркта миокарда (75% случаев связаны с гипертензией). Если не лечить это заболевание вовремя, риск инвалидности или смерти значительно возрастает.



Участковый терапевт поликлиники №1 Рашидова Написат Абакардибириевна, Заслуженный врач РД, врач высшей категории

## «Виды артериальной гипертензии: первичная и вторичная»

Гипертензия диагностируется, когда артериальное давление стабильно (более нескольких часов) повышается до уровня 140/90 мм рт. ст. и выше. Иногда причиной такого состояния становятся другие заболевания, такие как болезни почек или гормональные нарушения. В

таких случаях говорят о вторичной артериальной гипертензии.

Однако в большинстве случаев (90-95%) повышенное давление является результатом первичной, или эссенциальной, гипертензии. Термин «эссенциальная» указывает на то, что

конкретную причину устойчивого повышения давления установить не удаётся.

Это не случайность и не сбой в организме. наш организм целенаправленно увеличивает давление крови для обеспечения собственной защиты!

# Причины повышенного давления

Почки играют ключевую роль в поддержании здоровья организма, очищая кровь от токсинов и поддерживая её состав в норме. Если давление в почках снижается, фильтрация прекращается, что может быть смертельно опасно. В ответ на это мозг увеличивает давление, чтобы обеспечить нормальное кровоснабжение. Однако снижение производительности почек может быть вызвано различными факторами.

С возрастом количество нефронов в почках уменьшается на 1–2% ежегодно, что к 70 годам приводит к снижению функции почек примерно на 30%. Кроме того, загрязнённая кровь, увеличение объёма крови из-за ожирения, избытка соли и сахара, а также недостаточное кровоснабжение мозга из-за сужения сосудов могут усугубить ситуацию.

Сужение сосудов может быть вызвано травмами, грыжами, остеохондрозом или атеросклерозом, при котором стенки сосудов утолщаются. В обоих случаях организм пытается компенсировать

недостаток кровоснабжения, повышая давление.

Важно понимать, что «сбивание» давления бездумно может привести к почечной недостаточности и нарушению кровоснабжения мозга. Хотя повышенное давление необходимо для выживания, оно также может быть опасно для других органов.

Гипертония может иметь серьёзные последствия, такие как хрупкость сосудов, риск атеросклероза, инсульта и инфаркта. Неправильное лечение может привести к необратимым изменениям в организме.

Лечение гипертонии должно быть комплексным. Снижение давления с помощью лекарств помогает временно, но для достижения устойчивого результата необходимо устранять причины заболевания и снижать нагрузку на почки и сосуды.

Точную причину гипертонии не всегда удаётся выявить. В большинстве случаев (около 90%)

она связана с образом жизни. Однако гипертония также может развиваться вторично на фоне хронических заболеваний почек, надпочечников, щитовидной железы, атеросклероза и других патологий.

Факторы, способствующие развитию гипертонии, включают курение, избыточную массу тела, недостаточную физическую активность, чрезмерное потребление соли (более 5 граммов в сутки), употребление алкоголя, стрессовые состояния, возрастные изменения и наличие гипертонии в семейном анамнезе.

Неделя борьбы с артериальной гипертонией



## Как правильно измерять давление?

Для точного измерения артериального давления необходимо занять правильное положение: сесть с прямой спиной, желательно опираясь рукой на стол на уровне сердца. Перед процедурой следует отдохнуть в тишине не менее пяти минут. Манжету размещают на 2,5 см выше локтя и фиксируют с помощью липучки, избегая чрезмерного сжатия. Рекомендуется выполнить несколько измерений с интерва-

лом в 3-5 минут и сравнить результаты на обеих руках.

Классификация артериального давления:

Нормальное: не более 120/80 мм рт. ст.

Повышенное: 120-129/менее 80 мм рт. ст.

1 степень артериальной гипертонии: 130-

139/80-89 мм рт. ст.

2 степень артериальной гипертонии: 140 и выше/90 и выше мм рт. ст.

Гипертонический криз: выше 180/выше 120 мм рт. ст., что требует немедленного обращения за медицинской помощью.

**Сознание своей болезни и готовность лечиться - уже начало исцеления.**

Мигель де Сервантес (1547–1616) — испанский писатель

## Почему важна приверженность терапии?

Прекращение приёма лекарств может привести к повышению артериального давления и риску гипертонического криза. Самостоятельная смена или отмена препаратов опасны и могут вызвать серьёзные осложнения.

Терапевтический эффект обычно проявляется постепенно, к концу второй недели. Резкая смена лекарств не рекомендуется. Лечение гипертонии, как правило, продолжается на протяжении всей жизни, и отказ от препаратов практически не рассматрива-

ется. Важно понимать, что максимальный результат от терапии наступает не сразу, а спустя 1–2 недели.

**Ошибки, которые допускают пациенты:**

Прекращение приёма лекарств при улучшении самочувствия.

Частое измерение давления и тревож-

ные реакции на его колебания.

Попытки экстренного снижения давления без использования медикаментов (например, резкое охлаждение или применение «народных методов»), которые не являются лечением, а лишь временными мерами до приезда врача.



## Влияние образа жизни и физической активности на здоровье

Меры направлены на изменение образа жизни и устранение факторов риска:

**Питание.**

Сокращение потребления соли. Соль удерживает воду в организме, что увеличивает объем крови и нагрузку на почки.

Уменьшение потребления быстрых углеводов (сахар, сладости, выпечка). Они также способствуют задержке воды и повышению уровня глюкозы в крови. Продукты, способствующие ожирению, увеличивают массу тела, количество кровеносных сосудов и объем крови.

Отказ от жирной, жареной пищи и фастфуда. Эти продукты перегружают организм, затрудняя их переработку и выведение, что усиливает нагрузку на почки.

Отказ от вредных привычек. Курение и злоупотребление алкоголем вредят здоровью, включая развитие гипертонии.

Избегание стрессов.

Увеличение физической активности в течение дня:

Безопасная работа: снижение нагрузки на позвоночник и суставы.

Физические упражнения: ходьба, плавание, лечебная физкультура, йога и другие виды активности.

Физическая активность важна для здоровья, так как она повышает работу почек и способствует выведению токсинов из организма.

Во время физических упражнений мышцы создают микровибрацию, которая распространяется на окружающие ткани. Это необходимо для их нормального функционирования, подобно кислороду, пище, воде и теплу. Прекращение микровибрации может привести к смерти.

Мышцы составляют 60% массы тела и являются основным источником микровибрации. Их сокращения обеспечивают:

доставку питательных веществ к

клеткам, удаленным от капилляров;

перемещение клеток (например, иммунные и стволовые);



удаление погибших клеток и токсинов;

участие в биохимических реакциях;

движение крови к сердцу по венам против силы тяжести;

работу иммунной системы.

## Основные шаги в борьбе с гипертонией:

**1. Медикаментозное лечение:** принимайте назначенные врачом антигипертензивные препараты строго по схеме. Не прекращайте терапию, даже если давление нормализовалось, без кон-

**Неотреагированные эмоции приводят к гипертонии.**  
*Константин Ершов*

сультации с врачом.  
**2. Контроль давления:** измеряйте давление 2–3 раза в день на начальном этапе лечения, затем — один раз в сутки. Избегайте слишком частых измерений, чтобы не создавать ложную тревогу и не сбивать курс лечения.

**3. Здоровый образ жизни:** ограничьте потребление соли, следите за весом, занимайтесь физической активностью, откажитесь от курения и алкоголя.  
**4. Профилактика:** регулярно посещайте врача, проходите все необходимые обследования и корректируйте лечение при необходимости.

## Гипертония не приговор

Если у вас гипертония, строго следуйте рекомендациям врача и принимайте лекарства, даже при хорошем самочувствии. Гипертония не приговор: современные методы лечения и здоровый образ жизни контролируют давление и снижают риски осложнений.

Профилактика важна для предупреждения осложнений. Откажитесь от вредных привычек, повышайте физическую активность: занимайтесь спортом, ходите

пешком, плавайте. Используйте современные аппараты для контроля АД и пульса.

Даже если вы не знаете, что такое высокое АД, в качестве профилактики следует периодически его измерять, т.к. начальная стадия артериальной гипертонии может протекать бессимптомно, людям в возрасте за 40 лет стоит ежегод-



но проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Важно помнить, что успех в борьбе с гипертонией во многом зависит от самого человека, его осознанного отношения к своему здоровью и готовности следовать рекомендациям.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому  
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку  
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу  
Эл. почта: gbu\_gkb@e-dag.ru

## ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

В выпуске использована  
информация из  
источников интернет

<https://gkb05.ru/>

### Как снизить давление: первая помощь

Резкое повышение артериального давления, или гипертонический криз, опасно и требует срочной помощи. Самостоятельно снижать давление не рекомендуется, но до приезда врача можно облегчить состояние.

### Что делать, пока не приехала скорая:

Откройте окно и снимите тесную одежду, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

Примите удобную позу — лягте или сядьте и постарайтесь расслабиться.

Сделайте дыхательное упражнение: задерживайте дыхание на выдохе, увеличивая время задержки, если это возможно.

Если ранее вы обсуждали с кардиологом прием препаратов, примите рекомендованную дозу.

Не принимайте таблетки без назначения врача, так как они могут вызвать резкий скачок давления и ухудшить состояние.

### Когда нужно вызывать скорую помощь?

Обращайтесь за медицинской помощью при подозрении на гипертонический криз, когда давление поднимается до 180/110 мм рт. ст.

Если давление ниже, например, 140/90 мм рт. ст., но есть дополнительные симптомы, такие как головная боль, тремор, ощущение жара или искажение зрения, также следует как можно скорее обратиться к врачу.

## Лечение гипертонии

Лечение гипертонии включает в себя несколько ключевых аспектов:

Изменение образа жизни:

Снижение потребления соли;

Контроль веса при его избытке;

Регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности.

Медикаментозная терапия:

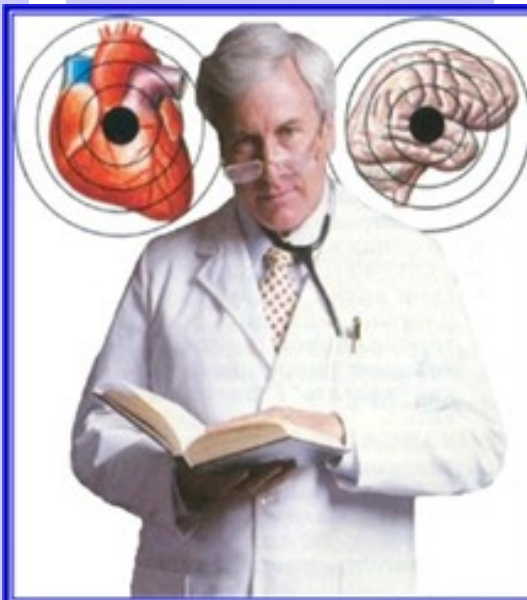
Назначение препаратов в зависимости от тяжести гипертонии и сопутствующих болезней.

Регулярный мониторинг артериального давления и посещение врача для оценки состояния и корректировки лечения играют важную роль.

Самостоятельное измерение давления помогает повысить

уровень самоконтроля и улучшить результаты лечения.

Постоянный прием гипотензивных препаратов, назначенных врачом, является необходи-



мым условием для эффективной вторичной профилактики.

Самолечение недопустимо. Только специалист может поставить верный диагноз и подобрать подходящее лечение.

Каждому человеку важно помнить: регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризаций способствует раннему выявлению факторов риска и их коррекции. Все мероприятия диспансеризации направлены на своевременное выявление и профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, включая артериальную гипертонию.

Контролируйте своё артериальное давление и заботьтесь о своём здоровье!