

# ЖИЗНЬ БЕЗ ГИПЕРТОНИИ:

активность и долголетие

Настольная книга для пациентов с артериальной гипертензией



Памятка подготовлена авторским коллективом  
Клиники Московского института кибернетической медицины

Москва, 2008

## Содержание

Введение. Гипертония: мифы и факты	3
Гипертония – болезнь большого города	6
Причины артериальной гипертонии	8
Каким должно быть артериальное давление	10
Измеряем давление правильно	11
Обследование при гипертонии	13
Как избежать осложнений	14
Человек есть то, что он ест	16
Стрессы как они есть	18
Жизнь в движении	19
Несколько слов о лечении	21

\*\*\*

## Введение

### Гипертония: мифы и факты

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 40% взрослого населения России имеет повышенное артериальное давление – гипертонию. Уже не секрет, что заболевание носит социальный характер и распространяется подобно эпидемии: с каждым годом жертвами ее становятся все более молодые и трудоспособные люди. По причинам преждевременной смерти артериальная гипертония, бесспорно, выходит на первое место среди других заболеваний.

Если ситуация не улучшится, то по прогнозам ВОЗ, к 2025 году количество больных в мире возрастет до двух миллиардов человек. Во всех развитых странах созданы национальные проекты по своевременному выявлению, лечению и профилактике артериальной гипертонии.

В рамках мировых тенденций мы реализуем программу «Жизнь без гипертонии». Программа стартовала 10 лет назад, и сегодня можно с уверенностью говорить о высокой эффективности системного подхода к диагностике и лечению этого тяжелого заболевания.

Данные рекомендации призваны помочь и тем пациентам, у которых уже выявлена артериальная гипертония, и тем, кто только проходит обследование. Она поможет и в тех случаях, когда давление в норме, но имеются факторы риска возникновения гипертонии.

Для начала поговорим о наиболее распространенных мифах об артериальной гипертонии.

- **Миф:** если повышенное давление «рабочее», то снижать его не нужно.  
**Факт:** такого понятия, как «рабочее давление», не существует. Если Вы, измеряя у себя артериальное давление, хотя бы дважды обнаружили, что цифры оказались больше, чем «140 на 90», то с большой долей вероятности это означает артериальную гипертонию. Следует уточнить диагноз у врача. Дело в том, что болезнь развивается по своим законам и незнание этих законов не освобождает Вас от последствий. При гипертонической болезни в первую очередь страдают сердце, сосуды, особенно сосуды головного мозга и сетчатки глаз, поражаются почки. Повышенное давление резко увеличивает риск инфаркта миокарда и мозгового инсульта – двух самых опасных для жизни осложнений гипертонии.
- **Миф:** если ничего не беспокоит, значит, гипертонии нет.  
**Факт:** гипертоническую болезнь недаром называют «тихим убийцей». Коварство болезни именно в том, что она может протекать незаметно для самого больного. Человека беспокоят головные боли,

раздражительность, головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Но эти симптомы чаще всего принимаются за проявления обычной усталости, тем более, что после полноценного отдыха они, как правило, проходят. Зачастую даже при высоких цифрах давления человека ничего не беспокоит. Это наиболее опасный вариант: первыми проявлениями болезни, которые человек действительно «почувствует», могут стать ее осложнения.

- **Миф:** принимать лекарства надо только при повышенном давлении.  
**Факт:** основные принципы лечения сводятся к нормализации артериального давления и, таким образом, профилактике осложнений. При этом огромной ошибкой будет самостоятельная отмена препаратов при достижении нормальных цифр давления. При отсутствии должного лечения давление снова повысится. К сожалению, гипертоническая болезнь – «приобретение» пожизненное. А это значит, что лекарства, назначенные врачом, следует принимать постоянно, строго соблюдая их дозировку и кратность приема. Только постоянная гипотензивная терапия дает стойкое снижение артериального давления.
- **Миф:** возможно привыкание к препаратам, снижающим давление.  
**Факт:** современные препараты, доза которых сбалансирована врачом, можно без особых побочных эффектов принимать десятилетиями. Важно знать, что эти препараты не предназначены для курсового приема, только постоянный прием лекарств дает стойкий лечебный эффект. Также нельзя ничего менять в схеме, назначенной врачом: если назначено комплексное лечение, то отмена даже одного из нескольких препаратов может свести на нет ожидаемый эффект. Современные препараты воздействуют на различные звенья регуляции давления, врач тщательно продумывает их комбинацию и подбирает дозировку индивидуально, с учетом всех выявленных нарушений.
- **Миф:** артериальная гипертония – это болезнь пожилых людей.  
**Факт:** гипертоническая болезнь поражает людей в наиболее работоспособном возрасте, а в последнее время это заболевание резко «помолодело». Довольно часто от повышенного давления страдают люди, едва достигшие 30-летнего возраста. И у молодых болезнь всегда принимает более тяжелые формы. Женщины во время беременности и в период менопаузы также попадают в группу риска. Если же артериальная гипертония обусловлена другим заболеванием

(эндокринная, почечная патология и другие), то зачастую жертвами ее становятся даже маленькие дети.

- **Миф:** лекарство для снижения артериального давления можно подобрать самостоятельно.  
**Факт:** даже при одинаковых значениях давления у разных людей лечение следует подбирать строго индивидуально. Один и тот же препарат у одного человека может эффективно снизить давление, другому же только навредит, ведь причины, которые привели к гипертонии, у них могут быть различными. Эти причины необходимо глубоко исследовать и назначать целенаправленное лечение. Сопутствующие заболевания тоже требуют определенного подхода к лечению: при одних заболеваниях противопоказаны одни препараты, при других – другие. Часто врач с помощью одного лекарства решает одновременно несколько проблем со здоровьем.
- **Миф:** гипертония – это не жизнь, а сплошные запреты!  
**Факт:** на самом деле при этом заболевании строгих запретов не существует, есть лишь некоторые разумные ограничения, выполнение которых при грамотном подходе не составит труда. Есть и секреты, о них речь пойдет ниже, которые помогут легче перенести ограничения в употреблении некоторых продуктов питания. Гипертония – это болезнь, во многом обусловленная образом жизни, поэтому знание факторов риска и умение по возможности их избегать является залогом успешного лечения. Именно этот миф мы и будем прежде всего развенчивать на страницах этой книги.

\*\*\*

## Гипертония – болезнь большого города

«Сознание своей болезни и готовность лечиться есть уже начало исцеления».  
Мигель де Сервантес

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

Гипертоническая болезнь, как и атеросклероз, – это болезни цивилизации, расплата человечества за постоянные стрессы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и вредные привычки. Жителей мегаполисов это заболевание подстерегает в наиболее работоспособном возрасте, часто уже после 30 лет.

Гипертоническая болезнь опасна своим незаметным течением, ведь повышенное давление зачастую не ощущается. Головную боль, особенно в области затылка, головокружение чувствуют далеко не все пациенты, и даже в этом случае они могут не относить эти симптомы к проявлениям повышенного давления. Вообще для гипертоников существует «закон половинок»: половина из них не знает, что у них гипертония, из тех, кто знает, лечится лишь половина, а среди тех, кто лечится, лишь половина лечится эффективно.

Часто нерезко повышенные цифры артериального давления не пугают пациента, а наоборот, успокаивают, заставляя откладывать обращение к врачу. Сейчас известно, что при таком «мягком» варианте течения гипертонии происходит наибольшее количество инсультов, поскольку возникают условия для «кризовых» подъемов давления до очень высоких цифр.

Болезнь развивается по своим законам, независимо от того, знает пациент о ней или нет: со временем происходит увеличение массы сердца – гипертрофия, стенки сосудов теряют свою эластичность, утолщаются, а просвет их суживается, в результате чего все меньше крови поступает к органам и тканям. Ускоренными темпами развивается атеросклероз, еще больше ухудшая кровоснабжение органов, и в первую очередь страдают так называемые «органы-мишени»: это сердце, головной мозг, почки и сетчатка глаза.

Информированность в данном случае не просто продлит годы активности человека, она элементарно может спасти жизнь. Ведь при отсутствии контроля гипертоническая болезнь приводит к тяжелым и опасным для жизни осложнениям: инфаркту миокарда и мозговому инсульту (кровоизлиянию в мозг).

Гипертоническая болезнь поддается коррекции только при условии сотрудничества врача и пациента. Схема, разработанная индивидуально, с учетом всех особенностей течения заболевания принесет успех лишь при условии постоянного и безукоризненного соблюдения режима лечения. И даже самый лучший врач не сможет эффективно бороться с гипертонией, если пациент этого не захочет. Если же пациент сам сделает шаг навстречу врачу и дополнит медикаментозную часть лечения нормализацией образа жизни, то сочетание этих

двух мощных факторов поможет сохранить отличное самочувствие и работоспособность на долгие годы.

## Причины артериальной гипертензии

«Чем более подвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их»  
И. И. Мечников

Сейчас не вызывает сомнений роль наследственного фактора в развитии гипертонической болезни. Существует несколько известных генов, ответственных за регуляцию артериального давления. Дефекты этих генов при действии неблагоприятных факторов могут проявиться в виде стойкой гипертензии. В настоящее время обнаружено несколько вариантов таких генов, что помогает определить генетическую предрасположенность к этому заболеванию.

Однако следует особо подчеркнуть, что наличие таких генов еще не означает обязательное развитие гипертонической болезни. Роль наследственной предрасположенности велика, но действие генов проявляется только при наличии других факторов риска.

### Факторы риска

- Избыточная масса тела, а именно: окружность талии более 102 см для мужчин и более 88 см для женщин.
- Несбалансированное питание с избытком атерогенных липидов (жиров животного происхождения), излишней калорийностью, приводящей к ожирению.
- Сидячий образ жизни и низкая физическая активность.
- Курение, злоупотребление алкоголем.
- Хроническое психоэмоциональное напряжение (хронические стрессы).
- Употребление в пищу большого количества соли.
- Повышенный уровень холестерина крови (выше 5 ммоль/л).
- Грубые нарушения сна по типу синдрома ночного апноэ.

Из вышесказанного становятся понятными и основные направления профилактики гипертензии, а если она уже возникла, то методы ее немедикаментозной коррекции. Все факторы риска, приводящие к повышению артериального давления, можно устранить или, по крайней мере, уменьшить их негативное влияние на течение болезни и прогноз. Эти факторы связаны, прежде всего, с неправильным образом жизни. Их очень важно знать, так как большая доля успешного лечения зависит не только от врача, но и от желания и участия пациента в процессе лечения! Гипертоническая болезнь относится к тем заболеваниям, которые лечатся успешно только при совместных усилиях и врача, и пациента. Даже самая современная лекарственная терапия будет гораздо эффективнее, если мы сами захотим себе помочь! Результат – отсутствие осложнений и высокая активность до глубокой старости.

Здесь рассматривались причины гипертонической болезни как самостоятельного заболевания. Однако известно, что примерно в 10% случаев повышенное артериальное давление обусловлено другими заболеваниями. В этих случаях говорят о симптоматической гипертензии.

Факторы риска симптоматической гипертензии

- Заболевания и травмы головного мозга.
- Заболевания эндокринной системы.
- Заболевания почек и мочевыводящих путей.
- Заболевания сосудов.

При симптоматической гипертензии лечение должно быть направлено на основное заболевание. Однако соблюдение простых рекомендаций, изложенных в этой брошюре, и в этом случае будет нелишним, и, независимо от основной причины, поможет успешно контролировать заболевание.

\*\*\*

## Каким должно быть артериальное давление

«Тяжелую болезнь в начале легче вылечить, но трудно распознать.  
Когда же она усиливается, ее легче распознать, но уже труднее  
вылечить».  
Никколо Макиавелли

### Степени артериальной гипертонии

Давление	Систолическое	Диастолическое
Оптимальное	< 120	< 80
Нормальное	120-130	80-85
Высокое нормальное (предгипертония)	130-140	85-90
Гипертония, степень 1	140-160	90-100
Гипертония, степень 2	160-180	100-110
Гипертония, степень 3	>180	>110

Эта таблица степеней гипертонии нужна для того, чтобы можно было самостоятельно осуществлять контроль своего артериального давления. Это не значит, что по таблице можно поставить диагноз, однако при самостоятельном измерении артериального давления в домашних условиях всегда можно узнать, нормальное ли давление, и есть ли повод для беспокойства.

Важно! У пожилых людей часто наблюдается изолированная систолическая артериальная гипертония (систолическое давление более 140 мм рт. ст. и диастолическое давление менее 90 мм рт. ст.), что обусловлено снижением упругости сосудов.

\*\*\*

## Измеряем давление правильно

«Если болезнь не определена, невозможно и  
лечить ее».  
Ас-Самарканди

Даже если давление никогда не повышалось, следует самостоятельно контролировать его один раз в два года.

Если давление было повышено хотя бы раз в жизни, контроль нужно проводить не реже одного раза в год.

Если же ваше давление повышается, а вы не ощущаете этого – довольно частая ситуация – измеряйте давление не реже одного раза в месяц.

В тех случаях, когда повышение давления сопровождается нарушением самочувствия, измеряйте давление так часто, как Вам рекомендует лечащий врач.

Уже давно замечено, что измерение давления в домашних условиях бывает более точным, чем в кабинете у врача. Для того чтобы измерить давление правильно, необходимо подготовиться.

### Подготовка к измерению давления

- В течение часа перед исследованием не следует употреблять кофе и крепкий чай.
- За полчаса до измерения нельзя курить, переохлаждаться, выполнять физические упражнения и волноваться.
- Некоторые капли для глаз и носа (симпатомиметики) способны повышать артериальное давление. Следует воздержаться от использования этих лекарств накануне.
- Приступать к измерению давления можно после пятиминутного отдыха.

Во время измерения давления положение тела должно быть удобным, рука должна свободно лежать на столе. Манжета накладывается на плечо на уровне сердца, ее нижний край должен быть выше локтевого сгиба на 2 см.

Размер манжеты должен соответствовать размеру руки, особенно внимательно следует отнестись к подбору манжеты при избыточной массе тела. При использовании автоматических устройств с расположением манжеты на запястье надо следить за правильным положением руки: запястье, на которое надевается прибор, должно находиться на уровне сердца.

## Кратность измерения

- Давление нужно измерять 2 раза в день: утром (в течение часа после пробуждения, до завтрака) и вечером (до ужина или не менее чем через 2 часа после ужина).
- Первый раз следует измерить давление на обеих руках. В дальнейшем измерения производят на той руке, где уровень артериального давления выше.
- Каждое измерение АД повторите дважды, с интервалом не менее минуты, затем подсчитайте средний результат.
- Для правильной интерпретации результатов измеряйте давление ежедневно в течение недели, если Ваш врач не указал иную кратность измерения.
- Все результаты заносите в дневник, чтобы потом показать врачу.

Важно! Не следует беспокоиться, если показатели различаются в течение дня – верхний на 20 мм, а нижний на 10 мм. Это суточные колебания артериального давления. Во время сна давление всегда ниже, к утру оно возрастает и далее может колебаться в течение дня. Если же суточные перепады давления более резкие, стоит насторожиться! Это уже один из признаков артериальной гипертонии.

\*\*\*

## Обследование при гипертонии

«Успешно лечит тот, кто тщательно  
расспрашивает и хорошо диагностирует».  
Гиппократ

Итак, измеряя артериальное давление по всем правилам, можно установить наличие гипертонии у себя или другого человека.

Однако гипертония сама по себе еще не диагноз. Ее наличие, а также цифры артериального давления не могут определить тактику лечения.

Уже давно прошли те времена, когда пациента с выявленной гипертонией госпитализировали на 2-3 недели для подбора лекарственной терапии.

Сейчас создан уникальный диагностический алгоритм для пациентов с гипертонией любого происхождения. «Жизнь без гипертонии» - это специальное обследование организма, которое позволяет точно установить причины заболевания и сделать его лечение максимально эффективным.

«Жизнь без гипертонии» включает в себя двадцать различных видов диагностических приемов. Это годами выверенный набор обследований человека, который дает исчерпывающую информацию о состоянии его здоровья.

Диагностика по этой программе позволяет установить первопричину заболевания, выявить цепочку нарушений, вызванных болезнью, их взаимосвязь, определить другие сопутствующие нарушения в организме. При этом тщательно исследуется состояние сердца, сосудов, почек, надпочечников. Также важно выявить инфекционные факторы, которые играют определенную роль в развитии болезни.

Большое внимание уделяется выявлению гормональных нарушений, воспалительных и других заболеваний внутренних органов, лимфатической системы.

Все это важно для того, чтобы определить индивидуальные нюансы течения гипертонии, имеющей у каждого человека свой особенный «почерк».

Важно! Врачебная помощь только тогда будет эффективной, когда врач получит полную картину всех имеющихся в организме нарушений, и тех, которые явились причиной гипертонии, и тех, которые стали ее осложнениями. Только при системном анализе этих данных врач может разработать индивидуальную тактику лечения.

\*\*\*

## Как избежать осложнений

«Подобно тому, как существует болезнь тела,  
существует также и болезнь образа жизни».  
Демокрит

### Наиболее тяжелые осложнения артериальной гипертонии

- Гипертонические кризы.
- Нарушения мозгового кровообращения (геморрагические или ишемические инсульты).
- Инфаркт миокарда.
- Нефросклероз (первично сморщенная почка).
- Сердечная недостаточность.
- Расслаивающая аневризма аорты.

Почва для развития осложнений возникает незаметно, исподволь. «Мягкое» течение гипертонической болезни не гарантирует отсутствие осложнений, скорее наоборот. Мнимое ощущение благополучия и беспечное отношение к повышенным цифрам артериального давления существенно повышают риск внезапной сосудистой катастрофы. Уже давно не секрет, что наибольшее количество инсультов происходит у людей с незначительным повышением давления, поскольку они более подвержены «кризовым» подъемам давления до весьма высоких значений.

Именно поэтому основной целью лечения артериальной гипертонии является отнюдь не снижение артериального давления до нормальных цифр!

**Главной целью лечения является максимальное снижение риска развития сердечно-сосудистых осложнений и смертности.**

Это достигается пожизненной терапией, направленной на решение трех основных задач:

1. Снижение артериального давления до нормального уровня (ниже 140/90 мм рт. ст.). При наличии сопутствующих заболеваний (сахарного диабета, поражения почек) рекомендуется снижение артериального давления ниже 130/80 мм рт. ст. (но не ниже 110/70 мм рт. ст.);
2. Защита органов-мишеней (а это головной мозг, сердце, почки, глаза), предупреждающая их дальнейшее повреждение;
3. Активное участие пациента в лечении. Лечение гипертонической болезни – это именно тот случай, когда совместные усилия врача и пациента дают наиболее ощутимый результат. В Ваших силах устранить или уменьшить негативное влияние факторов риска.

Немедикаментозное лечение рекомендуется всем пациентам независимо от степени артериальной гипертонии и назначаемой терапии. Добиться

эффективного снижения артериального давления и риска сердечно-сосудистых осложнений можно, соблюдая простые правила, о которых речь пойдет ниже.

Это снижение массы тела при ее избытке, ограничение приема алкогольных напитков, отказ от курения, повышение физической активности, ограничение потребления соли, адекватное потребление калия, магния, кальция и ограничение потребления жиров животного происхождения.

Важно! Помните, что Вы сами можете активно влиять на течение заболевания! Ведь болезни образа жизни, к которым относится и гипертоническая болезнь, успешно лечатся только в том случае, если Вы готовы сделать шаг навстречу врачу и сделать свой образ жизни более здоровым.

\*\*\*

## Человек есть то, что он ест

«Умеренность – союзник природы  
и страж здоровья».  
Абу-аль-Фарадж

Развитие гипертонии напрямую связано с избыточной массой тела. Существует явная взаимосвязь между поступлением определенных веществ в организм и уровнем артериального давления. Продукты, содержащие много поваренной соли (натрия), алкогольные напитки сами по себе повышают давление. Продукты же, богатые жирами, сладости и мучное способствуют возникновению избыточной массы тела, а это уже является доказанным фактором риска развития не только гипертонии, но и других тяжелых заболеваний, таких как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и другие.

Среди наших пациентов не менее 60% страдают ожирением и еще 20% имеют избыточный вес. Но и в тех случаях, когда вес не увеличен, соблюдение только одних рекомендаций по диете позволяет нормализовать артериальное давление и снизить дозировки лекарственных препаратов, а иногда и отменить медикаментозную часть терапии.

Питание должно быть полноценным и содержать достаточное количество белков (при отсутствии почечной недостаточности), жиров и углеводов.

Сорта мяса выбирайте нежирные: хорошо, если это будет индейка, куры (без кожи), телятина, дичь, кролик, молодая баранина. Полезна любая рыба без кожи. Предпочтение отдавайте морской и океанической глубоководной рыбе, употребление которой снижает риск развития сосудистых осложнений. Особенно рекомендовано употребление рыбы, если гипертоническая болезнь сочетается с ишемической болезнью сердца. Полезны морепродукты (устрицы, гребешки).

Источники растительного белка – бобовые, орехи, картофель, зерновые продукты. Рекомендуется сочетать продукты, содержащие животный и растительный белок, в соотношении 1:2.

Что же касается жиров, то речь идет, прежде всего, о растительных жирах и, конечно, в малых количествах. Полезны подсолнечное, оливковое, кукурузное, хлопковое, рапсовое виды масла. Для приготовления пищи можно использовать «мягкие» (не гидрогенизированные) сорта маргарина, содержащие много моно- или полиненасыщенных жиров. Если вы варите мясной суп, рекомендуется его остудить и снять ложкой затвердевшую корочку жира, иначе она найдет себе место на стенках ваших сосудов!

Углеводы – это, прежде всего продукты растительного происхождения. Очень полезны (и не только гипертоникам!) хлеб из муки грубого помола, овсяная, гречневая каши, хлопья различных злаков, макаронные изделия из цельных зерен, рис.

Увеличьте количество свежих овощей и фруктов и зелени в ежедневном рационе! Это главный источник полезной клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Некоторые витамины (С, Е) и пигменты (флавоноиды) являются природными антиоксидантами. Они противодействуют процессу окисления

«плохого» холестерина в стенке сосудов и, кроме того, снижают риск возникновения некоторых видов опухолей. Абрикосы (и курага), изюм, яблоки богаты липотропными веществами, калием и магнием. Полезны все свежие, замороженные, сушеные, консервированные (без сахара!) фрукты и овощи. Вареные овощи хороши в салатах, винегретах, супах, гарнирах и других блюдах.

Из десертов вполне можно себе позволить желе, фруктовое мороженое, пудинги на «снятом» молоке, фруктовые салаты. Из кондитерских изделий это может быть рахат-лукум, нуга, карамельные конфеты.

Из напитков выбирайте некрепкий чай, фильтрованный или растворимый кофе, низкокалорийные безалкогольные напитки.

В отношении алкогольных напитков, существует мнение, что небольшие количества хорошего сухого красного вина полезны. Исследования показали, что употребление красного вина снижает риск ишемической болезни сердца («французский парадокс»), однако в отношении артериального давления такого эффекта не отмечено. Напротив, убедительно доказана связь гипертонии и ежедневного приема алкоголя в количестве более 24 г условного (чистого) спирта.

### Полезные привычки

- Добавляйте соль не в процессе приготовления пищи, а потом, по вкусу. Ограничьте соль до 5 г в сутки: это одна чайная ложка без «горки». Альтернативой соли может стать соевый соус: соленый привкус ему придает не натрий, а другие компоненты.
- Вместо обычной соли вы можете использовать «Профилактическую» или «Лечебную»: содержание натрия в них уменьшено на 30 и 60% соответственно.
- Выбирая способ приготовления пищи, отдавайте предпочтение отвариванию, приготовлению на пару, запеканию. Иногда можно допускать легкое обжаривание.
- Старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты (не гастрономические): они содержат незначительное количество соли и гораздо полезнее.
- Употребляйте только обезжиренные молочные продукты и постное мясо: это поможет в борьбе с лишним весом и атеросклерозом.
- Режим питания должен быть не реже 4–5 раз в день. Оптимальный интервал между ужином и завтраком – не более 10 часов.
- Если между приемами пищи вы почувствуете голод, не стоит его терпеть – это будет лишь дополнительным источником стресса! Съешьте один фрукт, овощ или горсть ягод.

\*\*\*

## Стрессы как они есть

«Учитесь властвовать собою».  
А.С. Пушкин

Впервые описывая гипертоническую болезнь, отечественный терапевт Г. Ф. Ланг назвал ее болезнью «неотреагированных эмоций», указывая на неврогенную природу этого заболевания. Роль хронического психоэмоционального перенапряжения действительно велика.

Нормы социального поведения диктуют определенные правила: гнев, страх, обиду и другие отрицательные эмоции демонстрировать не принято. А потому они «загоняются» внутрь организма, и страдают при этом в первую очередь сосуды и сердце.

Стресс, независимо от причины возникновения, запускает цепочку генетически predetermined биологических реакций организма, призванных обеспечить сопротивление или бегство. Ключевая роль в этих реакциях принадлежит надпочечникам, которые обеспечивают выброс адреналина в кровь. Сужаются сосуды, учащается сердцебиение, мышцы готовятся защищать своего хозяина. Но ведь человек никуда не бежит, адекватной физической разгрузки не возникает! А значит, надо приложить физические усилия, чтобы адреналин ушел, наконец, в мышцы. И чем быстрее он туда уйдет, тем быстрее человек восстановится. Надо уметь переключать его действие в правильное русло. Опасны именно хронические стрессы, поэтому всегда чередуйте умственную и физическую работу.

Многих стрессовых ситуаций избежать невозможно, но вот научиться противостоять им – это вполне реальная задача. «Разрядка» может быть различной, это могут быть несложные физические, дыхательные упражнения, переключение внимания, приемы аутогенной тренировки, которым можно обучиться самостоятельно.

Важно! Бытует мнение, что, давая волю гневу, можно эффективно снять стресс. Исследования же показали, что при этом артериальное давление совершает более резкий и длительный скачок. Поэтому лучше уметь владеть собой в любых жизненных ситуациях.

\*\*\*

## Жизнь в движении

«Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».  
Торкват о Тассо

Умеренные физические нагрузки приносят ощутимую пользу: нормализуют артериальное давление, снижают уровень «плохого» холестерина, предотвращают развитие сосудистых осложнений. Объем нагрузок и их интенсивность определит врач по результатам диагностики.

Физическая активность улучшает настроение, работоспособность и помогает снизить стресс, а также избыточную массу тела, а это уже известные факторы риска гипертонии.

Кроме того, умеренные нагрузки эффективно снижают риск развития осложнений: смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 40%, риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза.

Лучше всего подходят динамические нагрузки небольшой интенсивности. Это может быть дозированная ходьба на 3-4 километра, катание на лыжах или велосипеде, плавание в течение 40-60 минут 3-4 раза в неделю. Если есть возможность, полезно проводить тренировки в лесу или парке, где воздух чище. Можно частично заменить транспорт ходьбой в быстром темпе по пути на работу и обратно.

Важно! Положительного эффекта можно добиться только постоянными нагрузками, хотя бы по полчаса в день, но ежедневно!

Следует помнить, что избыточная нагрузка может, наоборот, спровоцировать повышение артериального давления.

Проверить, подходит ли вам выбранный режим тренировок, очень просто. На высоте нагрузки подсчитайте свой пульс. Его частота не должна превышать 120-140 ударов в минуту. Для более точного определения пользуйтесь формулой  $180 - \text{возраст}$  в годах.

Выбранный вами режим нагрузки не должен вызывать одышку, обильное потоотделение, слабость, боли в сердце. Если это происходит, значит, нагрузка неадекватная, и ее следует уменьшить.

**Чтобы ваша физическая активность принесла реальную пользу, придерживайтесь правила трех «П»:**

- Постепенность: увеличивайте нагрузку медленно. Большие и резкие нагрузки без подготовки могут вызвать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.
- Постоянство: старайтесь соблюдать регулярность в занятиях, лучше ежедневно. Эффект будет лучше не от трех занятий в неделю по часу, а от ежедневных по 30-45 минут.

- Правильное чередование нагрузки и отдыха – обязательное условие для достижения высокой эффективности занятий.

\*\*\*

## Несколько слов о лечении

«Тот, кто хочет быть здоровым,  
отчасти уже выздоравливает».  
Д. Боккаччо

Приведенные здесь рекомендации помогут контролировать заболевание на любой стадии развития. На начальной стадии гипертонии эти методы воздействия позволяют обходиться без специальных лекарств.

Если же артериальное давление имеет тенденцию к значительным и длительным подъемам, и врач назначает лекарственную терапию, то соблюдение этих советов поможет быстрее добиться снижения давления и значительно уменьшить дозы лекарств.

Современные препараты для лечения гипертонии подразделяются на шесть классов. Каждый из них снижает давление путем воздействия на определенное звено патологической цепочки и назначается в зависимости от выявленной причины гипертонии. Часто это бывает комбинированная терапия из нескольких препаратов. Какие лекарства комбинировать и в какой дозировке, определяет только врач по результатам диагностики и поиска индивидуальных причин заболевания. Поэтому одному пациенту поможет одна комбинация, а другому – совершенно другая. Очень опасно самостоятельно осуществлять выбор лекарственной терапии, а также произвольно менять дозировку.

Гипотензивная терапия должна быть постоянной (пожизненной). Курсовой прием лекарств, а также лечение только в периоды плохого самочувствия недопустимы! Это все равно, что слабовидящему человеку носить очки курсами. Механизм регуляции артериального давления очень сложен, и однажды дав трещину, нуждается в защите и днем и ночью, постоянно, на протяжении всей жизни.

Помимо гипотензивной терапии могут назначаться и нелекарственные методы лечения, которые существенно улучшают течение болезни. Это различные виды массажа, гирудотерапия для улучшения свойств крови, кислородотерапия. Широко применяются физиотерапевтические методы: магнитотерапия, лазерная и криотерапия, которые доказали свою эффективность в широкомасштабных клинических исследованиях.

В домашней аптечке всегда должны быть препараты экстренной помощи на случай резкого подъема артериального давления на фоне постоянной терапии. Врач поможет подобрать эти препараты правильно и расскажет, в каких случаях их необходимо принимать.

Все советы, которые описаны в настоящем руководстве, не являются кратковременными рекомендациями лишь на тот период, когда «особенно плохо». Это новый, здоровый образ жизни, который поможет вам жить активно, интересно и долго.