

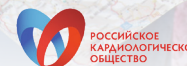
*Тиг
по артериальной
гипертонии
для пациентов*



ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)
125009, Москва, ул. Тверская, д. 22
Тел.: (495) 721-14-00, факс: (495) 731-14-01
www.sanofi.ru
MAT-RU-2004629 – 1.0 – 11/2020

SANOFI 



ЦЕЛЕВОЙ *AD* PPEC

Информационная брошюра для пациентов.
Материал носит ознакомительный характер.
Представленная информация не заменяет
консультацию специалиста, обратитесь к врачу.

*Норма – понятие немного
растяжимое:
от 120/80 до 129/84*

достаточного питания. Если давление слишком высокое, постепенно изменяется внутренняя оболочка артерий¹.

Дневник контроля артериального давления

Измеряйте давление в спокойной обстановке при комнатной температуре после небольшого отдыха¹. После чашки кофе или чая давление можно измерять только через час. После сигареты — через 30 минут. После большой физической или эмоциональной нагрузки — через 15–30 минут³.

Рекомендуется измерять давление дважды в день — утром после пробуждения и вечером с 21 до 22 часов. Дополнительно измеряйте давление, если вам кажется, что оно повысилось или вы плохо себя чувствуете. Чтобы получить точный результат, измеряйте давление два раза с интервалом не менее 1 минуты. При разнице >5 мм. рт. ст. сделайте дополнительное измерение и запишите среднее значение из трех³.

Начертите аналогичную таблицу в блокноте для внесения показателей. Обычно дневник ведется для того, чтобы врач на основе полученной картины мог подобрать подходящую терапию.

[illegible]

Показатели давления принято называть «верхним» и «нижним». Верхнее число показывает систолическое артериальное давление, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии.

Нижнее число показывает диастолическое артериальное давление в артериях, когда сердце расслабляется.

От уровня артериального давления напрямую зависит здоровье и жизнь человека.

<120 и <80

оптимальное давление

120-129 и/или 80-84

нормальное давление

130-139 и/или 85-90

высокое нормальное

140/90 и выше

артериальная гипертензия



Нормальное артериальное давление

По современным представлениям² нормальное давление не превышает показатель 129/84. При этом норму не должны превышать и верхняя, и нижняя цифры.

Даже если повышена лишь одна — это отклонение.



1. Профилактика внутренних болезней. Гребенев А.Л. Москва, 2001 г. 2. Клинические рекомендации «Диагностика и лечение артериальной гипертензии». Рабочая группа по подготовке текста: Чазова И.Е., Ощепкова Е.В., Жернакова Ю.В. Кардиологический вестник. 2015; 1: 3-30.



Опасность повышенного давления¹

При повышенном давлении в артериях появляются расширения и уязвимые места, где быстро образуются и повреждаются атеросклеротические бляшки.

Повреждение атеросклеротической бляшки — это очень опасное явление. После повреждения на ней моментально образуется кровяной сгусток — тромб — перекрывающий поступление крови к участкам органа.

Если тромб образуется в артерии головного мозга, развивается инсульт. Если в артерии сердца —

инфаркт миокарда. Помимо инсульта и инфаркта могут развиваться сердечная недостаточность и заболевания почек.

Все эти болезни страшны последствиями — они могут погубить человека, сильно ухудшить здоровье и сократить жизнь.

Поэтому артериальная гипертензия считается не столько отдельным диагнозом, сколько риском, «открывающим двери» опасным болезням.



Ожирение
Индекс массы
тела превышает
30 кг/м²



Курение
Даже нерегулярное
курение наносит
вред сосудам



**Гипертрофия
левого желудочка**



**Хронические
заболевания почек**



**Повышенный уровень
глюкозы в крови
и повышение
толерантности
к глюкозе**



**Повышенный
уровень холестерина**
Особенно его вредного
вида — липопротеидов
низкой плотности



**Возраст и другие
факторы риска¹**
С возрастом действие
артериального давле-
ния становится более
разрушительным

Факторы риска¹

1. Клинические рекомендации «Диагностика и лечение артериальной гипертензии». Рабочая группа по подготовке текста: Чазова И.Е., Ощепкова Е.В., Жернакова Ю.В. Кардиологический вестник. 2015; 1: 5–30.

Лечение артериальной гипертензии

Лечение артериальной гипертензии включает в себя различные способы снижения факторов риска.

На первом этапе корректируется образ жизни и питание пациента. Дальше, после оценки всех факторов риска и уровня давления, врач решает, какие необходимо назначить препараты.

На обоих этапах лечение артериальной гипертензии должно проводиться под контролем специалиста.

Важно «закрывать двери» для болезней

Даже незначительное, на первый взгляд, снижение артериального давления имеет большое значение.

Уменьшение средних показателей пациентов даже на одну единицу ведет к заметному сокращению риска инфарктов и инсультов¹.

1. Клинические рекомендации «Диагностика и лечение артериальной гипертонии». Рабочая группа по подготовке текста: Чазова И.Е., Ощепкова Е.В., Жернакова Ю.В. Кардиологический вестник. 2015; 1: 5–30.







Питание при артериальной гипертензии¹

Изменения в питании — основа лечения артериальной гипертензии. Во многих случаях давление можно привести в норму одной лишь коррекцией рациона.



1. <https://www.helpheart.ru/arterialnoe-davlenie/lechenie/produkty/>



Какие продукты надо исключить при АТ^{1,2}



Соль

Не более 5 г в сутки



Сладкие напитки

газированные,
компоты, напитки
в пакетах^{1,2}



Соленые и маринованные продукты



Жирное мясо



Соленые орешки, сухарики, чипсы и попкорн



Продукты из переработанного мяса

Вяленые и копченые
колбасы, ветчины,
сосиски и т. д.



Соевый соус

Или использовать
немного соуса с низким
содержанием соли



Жареные блюда

Заменить на запеченные,
отварные, паровые
или гриль



Сладкое и выпечка



Какие продукты способствуют нормализации АД



Ягоды

Черника, черноплодная рябина, боярышник, калина. Ягоды содержат флавоноиды, способные снижать давление и предотвращать развитие гипертонии¹⁰.



Обезжиренные молоко и йогурт

По данным Американской ассоциации сердца, у женщин, которые ели пять и более порций йогурта в неделю, риск развития гипертонии снижался на 20%^{3,8}.



Фисташки

Несоленые фисташки помогают снизить давление за счет уменьшения периферического сосудистого сопротивления^{6,8}.



Бананы

Источник калия¹.



Чеснок

Снижает давление за счет увеличения уровня оксида азота в организме, способствующего расширению сосудов.



Травы и специи

Розмарин, базилик, тимьян, корица и др. делают вкус блюд более насыщенным и позволяют использовать при готовке меньше соли⁴.



Черный шоколад

Исследования показывают, что 100 г. черного шоколада в день помогают снизить риск развития болезней сердца и сосудов^{5,8}.



Свекла

Содержит соединения, способствующие расширению сосудов и снижению давления¹.

Какие продукты должны преобладать в рационе при АТ



Фрукты



Овощи



Обезжиренные молочные и кисломолочные продукты



Нежирное мясо и птица без кожи



Нежирная рыба



Злаковые продукты, желативно цельнозерновые



Бобовые



Растительные жиры — подсолнечное и оливковое масло



Семена подсолнечника и тыквы, кунжут



Орехи без соли



Вода, некрепкий чай без сахара, кофе без кофеина^{1, 8}



1. Оганов Р.Г. Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертензией. Москва, 2002. 2. Купчинская Е.Г. Артериальная гипертензия у лиц молодого возраста. // Здоровье Украины. 2010. P. 50–51. 3. Yogurt may protect women from developing high blood pressure. American Heart Association Meeting Report, Abstract P169 [Electronic resource]. URL: <https://newsroom.heart.org/news/yogurt-may-protect-women-from-developing-high-blood-pressure>. 4. Tabassum N., Ahmad F. Role of natural herbs in the treatment of hypertension. // Pharmacogn. Rev. Wolters Kluwer – Medknow Publications, 2011. Vol. 5, № 9. P. 30–40. 5. Kwok C.S. et al. Habitual chocolate consumption and risk of cardiovascular disease among healthy men and women. // Heart. BMJ Publishing Group Ltd and British Cardiovascular Society, 2015. Vol. 101, № 16. P. 1279–1287. 6. West S.G. et al. Diets Containing Pistachios Reduce Systolic Blood Pressure and Peripheral Vascular Responses to Stress in Adults With Dyslipidemia. // Hypertension. 2012. Vol. 60, № 1. P. 58–63. 7. Lynn A. et al. Effects of Pomegranate Juice Supplementation on Pulse Wave Velocity and Blood Pressure in Healthy Young and Middle-aged Men and Women. // Plant Foods Hum. Nutr. Springer US, 2012. Vol. 67, № 3. P. 309–314. 8. Барбараш Н.А., Кувшинов Д. Ю. Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. 2017; 2(6):87–92. 9. Машковский М.Д., Бабаян Э.А., и соавт. Государственная фармакология СССР. Одиннадцатое издание. Выпуск 2. Медицина. Москва, 1987. 10. <https://www.helpheart.ru/arterialnoe-davlenie/lechenie/produkty/>



*Движемся
в сторону здоровья*

Физическая активность при артериальной гипертензии

Регулярные физические нагрузки помогают существенно снизить факторы риска.

Наиболее подходящей для больных АГ считается скандинавская ходьба. Активное движение в ровном темпе стимулирует обменные процессы и регулирует тонус сосудов.

Также могут быть полезны прогулки, работа в саду и лыжи в зимнее время. Подходящий режим нагрузок — до 4 раз в неделю по 30–45 минут.

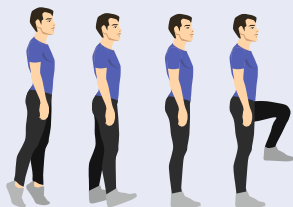
При физической нагрузке частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна увеличиваться более, чем на 20–30 ударов в минуту.

При любой нагрузке нельзя допускать неприятных ощущений в области сердца, учащенного сердцебиения и одышки.

Для людей, перенесших инфаркт, имеющих пороки сердца или нарушения сердечного ритма, оптимальный и безопасный уровень физических упражнений должен определить врач.

Далее приводится примерный комплекс полезных упражнений. Движения выполняются в медленном темпе при ровном дыхании.

Ходьба на месте



Чередуйте каждые 5–6 шагов ходьбу на носках, на пятках и шаги с высоко поднятыми коленями.

Выполняйте упражнение 3–5 минут.

Вращения в положении сидя



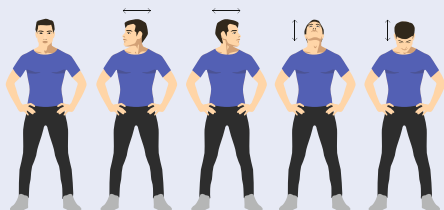
Сидя на стуле с прямой спиной, ноги на ширине плеч, делайте одновременно круговые движения кистями рук и стопами.

По 10 раз в каждую сторону.

Затем положите кисти рук себе на плечи и делайте круговые движения согнутыми в локтях руками.

По 5 раз в каждую сторону.

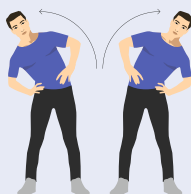
Повороты головы в положении стоя



Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте вдох и на выдохе медленно поворачивайте голову то влево, то вправо. Подбородком тянитесь к плечу. Затем также на выдохе делайте медленные наклоны головы назад и вперед.

5 повторов в каждую сторону. В каждом положении задерживайтесь по 5 секунд.

Наклоны в положении стоя



Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делайте вдох и на выдохе медленно наклоняем корпус поочередно вправо и влево.

По 5 раз в каждую сторону.

Литература.

1. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких и сердца. — М.: Медицина, 1981.
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. — М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. Епифанов В. А. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: рук-во для врачей. / Под ред. проф. Каптелина А.Ф., Лебедевой И.А. — М.: Медицина, 1995.
5. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. Изд. «Вуз и школа», М., 2002.
6. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal (2016) 37, 2315–2381.



Остальные активности при артериальной гипертензии

Регулярное посещение сауны способствует снижению риска возникновения артериальной гипертензии.

При уже имеющейся АГ сауна может способствовать снижению давления.

Артериальная гипертензия как диагноз не ведет к запретам на сексуальную жизнь, поскольку показатели давления не зависят от личной активности пациентов.

Если же во время занятий сексом возникают какие-либо сердечно-сосудистые симптомы, необходимо проконсультироваться с врачом. В некоторых случаях гипотензивные препараты могут вести к эректильной дисфункции, тогда необходимо обратиться к специалисту для коррекции терапии. Женщинам с артериальной гипертензией следует консультироваться с врачом при подборе оральных контрацептивов⁹.

1. Оганов Р.Г. Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертензией. Москва, 2002. 2. Алгоритмы ведения пациента с гипертоническим кризом. URL: https://scardio.ru/content/activities/2015/Algorithms_GK.pdf (дата обращения — 19.08.2019). 3. Чазова И.Е. и соавт. Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертензии. Системные гипертензии, 2019; 16 (1): –31. 4. Методы профилактики артериальной гипертензии. URL: <http://www.gipertonik.ru/session-4> (Дата обращения — 19.08.2019). 5. Foy CG, et al. J Sex Med. 2016 Sep;13(9):1333–1346. 6. Patel JP, et al. Curr Cardiol Rep. 2017 Aug 24;19(9):89. 7. Glenn NL, et al. Circulation, 2012; 125: 1058–1072. 8. Hannuksela ML, et al. Am J Med. 2001 Feb 1; 110 (2): 118–26. 9. Zaccardi F, et al. Am J Hypertens. 2017 Nov 1; 30 (11): 1120–1125.

A close-up photograph of an elderly couple smiling and embracing each other. The woman, on the left, has short, wavy grey hair and is wearing a white turtleneck sweater. The man, on the right, has short grey hair and is wearing a dark grey and black striped sweater. They are both looking off to the side with joyful expressions. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting an outdoor setting like a beach or a park. In the bottom left corner, there is a blue rectangular box with rounded corners and a white border, containing the Russian text "Радости жизни" in a white, elegant script font.

*Радости
жизни*

Часто задаваемые вопросы об артериальной гипертензии*

С чего начать лечение АГ?

Основное лечение АГ заключается в изменении образа жизни.

Коррекция питания, отказ от курения, больше движения. Если у вас часто повышается давление, держится на высоком уровне или имеются многие факторы риска (ожирение, курение, повышенный холестерин, повышенный сахар в крови, возраст), к изменению образа жизни добавляются лекарственные препараты.

Почему в инструкциях к препаратам так много побочных действий?

Каждый препарат проходит серьезные клинические исследования, продолжающиеся порой более 10 лет с участием тысяч пациентов. Все выявленные в ходе исследований побочные реакции вносятся в инструкции к препаратам с указанием частоты их выявления. Многие лекарства, рекомендованные для лечения АГ, не только снижают давление, но и предупреждают развитие серьезных осложнений, а это несомненная польза.

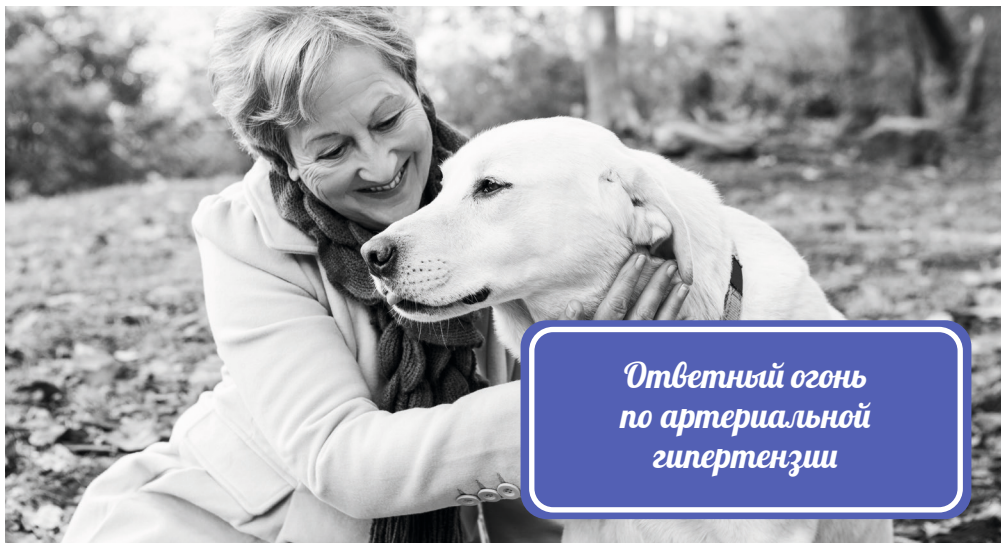


Как долго надо принимать лекарства?

Повышенное артериальное давление чаще всего не разовое состояние, а регуляторные и структурные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Сами эти нарушения не исправятся, и в такой ситуации необходима постоянная медикаментозная поддержка в сочетании с коррекцией образа жизни. То есть, лекарства надо принимать постоянно.

Давление вернулось в норму, можно прекратить лечение?

Если вы изменили образ жизни, скорректировали факторы риска, принимали лекарственные препараты и в результате достигли уровня давления ниже 140/90 — поздравляем, это отличный результат! Но если сейчас бросить лечение, артериальная гипертензия вернется, и вновь повысится риск развития инсульта, инфаркта и других осложнений.



*Ответный огонь
по артериальной
гипертензии*

Утром давление в норме, зачем его снижать?

Это один из самых популярных вопросов. Странно чувствуешь себя, принимая таблетку, когда тонометр показывает 115/70. Но в этом и секрет. Препараты для лечения АГ начинают действовать не сразу, и их действие выражается

не столько в снижении давления в данный момент, сколько в препятствии его дальнейшему повышению. Поэтому утренние показатели на тонометре заслуга лекарств, а не природы. Чтобы сохранить эти результаты надо принимать препараты на постоянной основе.

Первая помощь при гипертоническом кризе

Отсутствие лечения или неправильная схема терапии может привести к гипертоническому кризу. Гипертонический криз — резкое повышение артериального давления, опасное серьезными осложнениями. При его развитии необходимо

вызвать скорую помощь. До прибытия врачей можно принять гипотензивные препараты быстрого действия под язык¹. При применении гипотензивных препаратов важно снижать давление постепенно.

Этапы оказания первой помощи



Вызвать скорую помощь, подробно описав состояние.



Проверять пульс и давление каждые 15 минут².



Приподнимите голову больного. При потере сознания положите больного на бок.



После приезда скорой помощи транспортировка в стационар должна происходить в лежачем положении.



1. Органов Р.Г. Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертензией. Москва, 2002. 2. Алгоритмы ведения пациента с гипертоническим кризом. URL: https://scardio.ru/content/activities/2015/Algorithms_GK.pdf (дата обращения — 19.08.2019). 3. Чазова И.Е. и соавт. Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертензии. Системные гипертензии, 2019; 16 (1): 6–31. 4. Методы профилактики артериальной гипертензии. URL: <http://www.gipertonik.ru/session-4> (дата обращения — 19.08.2019). 5. Foy CG, et al. J Sex Med. 2016 Sep;13(9):1333–1346. 6. Patel JP, et al. Curr Cardiol Rep. 2017 Aug 24;19(9):89. 7. Glenn NL, et al. Circulation, 2012; 125: 1058–1072. 8. Hannuksela ML, et al. Am J Med. 2001 Feb 1; 110 (2): 118–26. 9. Zaccardi F, et al. Am J Hypertens. 2017 Nov 1; 30 (11): 1120–1125.