

Предисловие

С перепадами артериального давления в сторону повышения или понижения в своей жизни встречается практически каждый человек. Поначалу кажется, что это простое переутомление. Ведь симптомы изменения давления так схожи с признаками накопившейся усталости. Поэтому почти половина людей, страдающих нарушением давления, впервые узнает о своем диагнозе от медицинского работника бригады скорой помощи.

Важно знать, что последствия повышения артериального давления уносят больше жизней, чем такие грозные заболевания, как рак, СПИД и туберкулез, вместе взятые.

Однако грамотное лечение на фоне правильно организованного образа жизни позволяет поддерживать уровень артериального давления на нормальных цифрах в течение длительного времени.

Из этой книги вы узнаете о причинах отклонения артериального давления от нормы, опасностях, подстерегающих при изменениях уровня артериального давления, способах нормализации давления. Главной особенностью данного издания является серия практических заданий, благодаря которым вы сможете определить, есть ли у вас отклонения уровня артериального давления в ту или иную сторону, существует ли риск развития артериальной гипертензии и ее осложнений, какова ваша масса тела по отношению к идеальной массе, каков уровень физической активности, есть ли у вас никотиновая зависимость. Вы сможете в полной мере подготовиться к посещению врача, самостоятельно составив индивидуальный анамнез заболевания. Вы также сформируете планы действий по оздоровлению своего образа жизни, питания, нормализации массы тела и двигательной активности. Реализация этих планов поможет вам достичь оптимальных показателей артериального давления, не прибегая к использованию лекарственных препаратов, или в значительной мере снизить объем медикаментозной терапии.

Глава 1

НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Как известно, кровь в организме человека размещается в кровеносных сосудах — артериях и венах. Однако она не просто там находится, а пребывает в непрерывном движении. Это необходимо для постоянного снабжения всех органов и тканей организма питательными веществами и кислородом. Двигаться кровь по сосудам заставляет сердце. Регулярно сокращаясь, оно выталкивает кровь в сосуды. Сила, с которой кровь давит на стенки сосудов, и является артериальным давлением. Во время сокращения сердца, или систолы, давление в артериях наибольшее. Оно называется систолическим или верхним. В фазу расслабления сердца, или диастолы, давление меньше. Такое давление называется диастолическим или нижним. Разница между двумя давлениями вызывает появление пульсовой волны, которая продвигается по кровеносным сосудам. Эту волну можно ощутить в области крупных сосудов шеи, рук, ног.

Величина артериального давления зависит от многих факторов:

- силы, с которой сердце выталкивает кровь в сосуды;
- общего объема крови, циркулирующей по всем сосудам организма;
- эластичности самих кровеносных сосудов, создающей сопротивление току крови;
- уровня регуляции тонуса сосудов центральной и периферической нервной системой организма;
- концентрации в крови гормонов и других регулирующих компонентов.

Уровни нормального давления

У здорового человека артериальное давление подвержено небольшим колебаниям в течение суток. Оно несколько ниже в периоды покоя и сна, повышается в ранние утренние часы, при волнении, физических нагрузках, а также во время курения, после употребления кофе или крепкого чая. Эти колебания кратковременные и небольшие. Уровень артериального давления довольно быстро возвращается к исходным значениям.

Небольшая разница в уровнях артериального давления величиной в несколько миллиметров ртутного столба (до 5 мм рт. ст.) на разных руках считается нормальной.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует выделять следующие уровни нормального артериального давления:

- ❑ оптимальное по отношению к риску развития сердечно-сосудистых заболеваний — менее 120/80 мм рт. ст.;
- ❑ нормальное артериальное давление — 120–129/80–84 мм рт. ст.;
- ❑ повышенное нормальное давление — 130–139/85–89 мм рт. ст.

Как правильно измерить артериальное давление

Измерять артериальное давление необходимо не только при плохом самочувствии.

ВНИМАНИЕ

Контролируйте свое артериальное давление регулярно, даже если чувствуете себя хорошо. Только в этом случае вы сможете своевременно выявить повышение артериального давления.

Для измерения уровня артериального давления применяют прибор, который называется тонометром. Он состоит из сжимающей руку пневматической манжеты, груши для нагнетания воздуха с регулируемым клапаном и манометра.

В настоящее время существуют механические и электронные, автоматические и полуавтоматические, с манжетой на плечо или запястье тонометры. Разобраться в этом многообразии приборов довольно сложно.

Автоматические электронные тонометры бывают с манжетой на запястье и на плечо, оснащены электронным дисплеем, на который выводится информация об уровне артериального давления. Некоторые модели также показывают частоту сердечных сокращений и наличие аритмии.

Автоматические приборы с манжетой на запястье очень удобны в использовании за счет компактности и расположения для измерения на уровне запястья. Их можно брать с собой в дорогу, они оптимальны при занятии спортом для контроля уровня артериального давления и пульса.

ВНИМАНИЕ

При артериальной гипертензии старайтесь не использовать автоматические тонометры для домашнего применения, которые измеряют уровень артериального давления на запястье или на пальцах. Эти приборы показывают менее точные результаты.

Полуавтоматические приборы в своей конструкции имеют еще и грушу, которой необходимо нагнетать воздух в манжету, а затем плавно выпускать его — так же, как и в механическом тонометре. Такие полуавтоматические приборы предназначены для измерения уровня артериального давления только на плече.

Автоматические и полуавтоматические тонометры могут питаться от батареек и от сети. В случае с полуавтоматическими приборами расход заряда батареек идет только на дисплей, и они служат довольно долго. В автоматических тонометрах энергия расходуется и на нагнетание воздуха в манжету, что требует довольно больших затрат, поэтому батарейки быстро садятся. В период окончания зарядки батарейки прибор может показывать некорректные результаты. Таким образом, выбирая автоматический тонометр, отдавайте предпочтение устройствам, питающимся от сети.

При выборе тонометра необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст;
- состояние здоровья;
- место измерения артериального давления.

Людам до 45 лет можно использовать любой тонометр с учетом состояния здоровья. В возрасте 45–70 лет следует приобретать автоматические или полуавтоматические приборы с плечевой манжетой. После 70 лет лучше выбрать тонометр с индикатором для аритмии или с системой интеллектуальной логики.

Если вы страдаете нерегулярным пульсом, аритмией, то лучше избегать использования автоматических тонометров. Они очень чувстви-

тельные и на фоне нерегулярного пульса могут показывать неточные результаты. Поэтому при аритмии выбор следует остановить на тонометрах с индикатором частоты работы сердца и аритмии.

Пожилым людям с выраженным атеросклерозом и слабым пульсом оптимально подойдет механический прибор для измерения давления. Однако для его применения потребуются некоторые навыки. Если их нет, то лучше использовать автоматический тонометр с системой интеллектуальной логики. Этот прибор сам выберет подходящий способ определения давления в вашем конкретном случае.

При тахикардии (учащенном пульсе) для точного определения уровня артериального давления рекомендуется приобрести специальную модель тонометра, которая измеряет давление последовательно три раза, а затем выводит средний показатель.

В случае снижения слуха механические приборы не подходят. Вы можете просто не услышать тонов. Так что остановите выбор на автоматическом тонометре.

ВНИМАНИЕ

Регулярно, не реже одного раза в шесть месяцев, проверяйте тонометр в мастерской по ремонту медтехники.

Очень важно, чтобы манжета соответствовала обхвату руки. Обычно для взрослых используется манжета длиной 30–35 см и шириной 12–13 см — это средний размер. Если у вас полные руки и обычная манжета слишком узка, то необходимо приобрести специальную манжету, разработанную для измерения давления на полной руке. Резиновая камера манжеты должна охватывать плечо не менее чем на 80 %. Если при нагнетании воздуха в манжету вам приходится придерживать ее рукой, чтобы она не разошлась, то такая манжета вам не подходит.

Для измерения уровня артериального давления следует соответствующим образом подготовиться:

- ❑ измерение производите в комфортной для вас обстановке;
- ❑ температура воздуха в помещении должна быть комнатной. Если температура воздуха низкая и вам холодно, то может произойти сужение сосудов и давление окажется выше;
- ❑ перед измерением давления отдохните хотя бы 10–15 мин: посидите, расслабившись, в кресле или на стуле;
- ❑ если вы принимали пищу, выпили чашку кофе или чая, выкурили сигарету, понервничали или занимались активной физической

нагрузкой, то измерять артериальное давление можно не ранее чем через 30 мин;

- для измерения давления подготовьте устойчивый стул со спинкой, поставьте его возле стола таким образом, чтобы вы могли сидеть к столу боком, опираясь на спинку стула и расположив одну руку на столе;
- стол должен быть такой высоты, чтобы середина манжеты, которую вы наложите на плечо, находилась на уровне сердца.

Правила измерения артериального давления следующие.

1. Присядьте на стул с опорой на его спинку, расслабьтесь, ноги не скрещивайте. Такая поза исключит повышение артериального давления за счет сокращения мышц.
2. Руку, на которой вы будете измерять давление, удобно расположите на столе, полностью расслабьте и держите неподвижно в таком положении до конца измерения. Рука ни в коем случае не должна находиться на весу.
3. Освободите от одежды плечо руки, на которой собираетесь измерять давление. Не закатывайте рукав с образованием сдавливающего валика из ткани. Иначе вы однозначно получите завышенный результат. Не следует также накладывать манжету на одежду.
4. Наложите манжету тонометра на середину плеча, нижний край манжеты при этом должен находиться на 2 см выше локтевой ямки, а середина манжеты — на уровне сердца. Если манжета смещена относительно сердца на 5 см по вертикали, то значения артериального давления, показываемые прибором, могут быть завышены (если манжета ниже уровня сердца) или занижены (если манжета выше уровня сердца) вплоть до 4 мм рт. ст.
5. Зафиксируйте манжету измерительного прибора на плече таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставался зазор шириной в один палец.
6. Манометр расположите таким образом, чтобы его шкала была на уровне глаз. Тем самым вы избежите ошибки при считывании показаний. Стрелка манометра перед началом измерения должна находиться на нуле.
7. Проверьте все шланги тонометра, чтобы они не сдавливались и не перегибались, поскольку это может исказить результаты измерения.