

Что такое гипертония и почему это важно?

Гипертония, или высокое артериальное давление, может повреждать кровеносные сосуды. Высокое давление встречается часто, но многие люди не знают, что у них есть проблема, потому что чувствуют себя хорошо. Но если не отнестись к высокому давлению серьезно, это может навредить вашему сердцу, мозгу или почкам и привести к инфаркту, инсульту или почечной недостаточности.

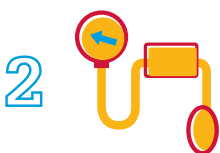
Что делать?

Ниже перечислены пять рекомендаций для пациентов с высоким давлением.



1

Каждый день принимайте лекарства. Чтобы не забывать, их лучше принимать в одно и то же время. Наберитесь терпения. Для подбора подходящего лекарства и дозировки может потребоваться время. Если у вас есть побочные эффекты, обратитесь к врачу. Важно найти лекарство, которое подходит именно вам. Необходимость принимать лекарства не означает, что вы делаете что-то неправильно — лекарства помогут защитить ваше сердце.



2

Измеряйте давление дома. Используйте домашний тонометр, чтобы измерять давление утром и вечером. Изучите советы по правильному измерению давления на *обратной стороне*. Попросите врача дать вам дневник для записи ежедневных показателей давления.



3

Больше двигайтесь! Физическая активность укрепит сердце и поможет контролировать вес. Если вам сложно уделять физической активности 30 минут каждый день, разбейте это время на небольшие части. Попробуйте ходить по 10 минут 3 раза в день.



4

Ешьте меньше соли. Диета DASH (диетический подход к профилактике гипертонии) поможет вам потреблять меньше натрия, или соли, чтобы снизить давление. Большая часть соли поступает из готовых продуктов и блюд из ресторанов. В этих продуктах уже содержится соль, поэтому даже если вы дополнительно не подсаливаете еду, вы можете потреблять слишком много соли. Если вы будете готовить дома, то сможете контролировать количество соли и экспериментировать с приправами. Попробуйте готовить с травами, специями, лимоном, лаймом, уксусом или приправой без соли — еда будет вкусной без лишней соли.



5

Сосредоточьтесь на здоровом питании. В рамках диеты DASH вы можете есть разнообразные полезные для сердца продукты с низким содержанием соли. Вам можно есть фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, молочные продукты с низким содержанием жира, рыбу, курицу, бобовые, орехи и многое другое. Попробуйте вносить небольшие изменения в течение нескольких недель, чтобы постепенно привыкнуть к диете DASH.



Примечание для темнокожих пациентов с высоким давлением

У темнокожих людей высокое давление очень распространено. Гипертония может развиваться у вас в более молодом возрасте, ее может быть труднее контролировать, и она нередко требует приема лекарств.

Почему диета DASH и сокращение потребления соли важны для темнокожего населения?

Солечувствительная гипертония — это состояние, при котором после употребления соленых продуктов повышается давление. У большинства людей с высоким давлением оно повышается из-за натрия. У темнокожих людей это встречается чаще.



Как правильно измерять давление



Классификация артериального давления	Систолическое (мм рт. ст.)	Диастолическое (мм рт. ст.)	Ваша цель*
Норма	<120	и <80	<130/80
Предгипертензия	120–129	и <80	
Гипертензия 1-й степени	130–139	или 80–89	
Гипертензия 2-й степени	≥140	или ≥90	

Данные показатели взяты из Руководства Американской кардиологической ассоциации по профилактике, выявлению, оценке и лечению высокого давления у взрослых (2025 г.). Узнайте у врача, подходит ли вам систолическое давление <120.

Материалы адаптированы по программе TARGET:BP совместно с Американской кардиологической ассоциацией и Американской медицинской ассоциацией.