Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД так же зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.

При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Врачи, которые лечат людей с артериальной гипертонией часто сталкиваются с проблемой нежелания пациентов менять образ жизни: регулярно измерять артериальное давление, принимать лекарственные препараты, сокращать количество потребляемой поваренной соли1. Это связано с тем, что симптомы артериальной гипертонии могут не проявлять себя долгое время, а высокое артериальное давление не ощущаться пациентом. Человек чувствует себя практически здоровым, а ему вдруг сообщают, что у него повышенное артериальное давление, за которым теперь нужно следить всю жизнь, и назначают горсть таблеток для ежедневного приема. Конечно, многие думают, что это ошибка и лечение им не требуется. Давайте поймем, почему это распространенное заблуждение.

Для начала следует уяснить, что же такое артериальная гипертония. Советуем прочитать предыдущие разделы темы «[Артериальная гипертония](https://ifyoucare.ru/arterialnaya-gipertoniya)» и узнать обо всех негативных последствиях нелеченого заболевания. Суть этих материалов сводится к тому, что если игнорировать высокое артериальное давление, то можно получить серьезные проблемы с почками и зрением. Из-за артериальной гипертонии могут развиться инфаркт миокарда или инсульт. Важно понимать, что нелеченая артериальная гипертония  — это риск не только для самого пациента, но и проблема для его близких. После инфаркта миокарда или инсульта человек может потерять дееспособность, и тогда родственникам приходится брать на себя уход за ним.

Что нужно делать, после того как вы поняли, что артериальная гипертония – это опасное хроническое заболевание?

1 Начать измерять артериальное  давление утром и вечером до еды. Желательно измерить два-три раза и зафиксировать средние значения верхнего и нижнего давления, а также пульс. Все показатели нужно заносить в дневник, чтобы показать его во время визита врачу.

2 Пройти обследования, рекомендованные врачом, и соблюдать назначенную терапию.

Лечение, как правило, состоит из немедикаментозных мер, касающихся изменения образа жизни, и приема лекарств.

***Какие бывают немедикаментозные методы лечения артериальной гипертонии***

Доказано, что здоровый  образ жизни может предупредить или замедлить развитие артериальной гипертонии, уменьшить риск осложнений1. Скорректировать режим питания и дать советы по поддержанию артериального давления в норме поможет лечащий врач. Подробнее читайте в материале о том, [как контролировать свое артериальное давление](https://ifyoucare.ru/arterialnaya-gipertoniya/kak-kontrolirovat-arterialnoe-davlenie).

Спрятать солонку

В результате возможно снижение систолического артериального давления на 2–11 мм рт. ст.

Существует четкая взаимосвязь между высоким потреблением поваренной соли и повышенным артериальным давлением. Пациенту с артериальной гипертонией врач, скорее всего, посоветует сократить прием поваренной соли до 1,5 г в день. Для начала можно снизить потребление поваренной соли до рекомендуемой Всемирной организацией здравоохранения нормы в 5 г (одна чайная ложка) поваренной соли в день. Обратите внимание, что есть продукты со скрытым содержанием соли: сыр, колбасы, паштет, консервы, майонез, кетчуп. Съев пару продуктов из списка, можно за один прием пищи обеспечить себе дневную норму потребления соли.

Старайтесь не досаливать пищу, а в готовых продуктах смотреть на упаковку: как правило, там есть указание о содержании соли или натрия. На первых порах вам может помочь [калькулятор соли](https://ifyoucare.ru/poleznoe/testy/calculator-kalkulyator-soderzhaniya-natriya-v-produktakh).

Начать борьбу с вредными привычками

В результате возможно снижение систолического артериального давления на 2–8 мм рт. ст.

Первое, с чем стоит побороться, — курение. Никотин вызывает резкое повышение артериального давления и провоцирует другие проблемы с сердечно-сосудистой системой. Конечно, отказаться от курения непросто. Спросите у врача, какие средства могут повысить ваши шансы на успех. В современном мире их немало — от заменителей никотина до целых программ по оказанию помощи в отказе от курения.

Также следует отказаться от употребления алкоголя или хотя бы сократить его до не более чем 20–30 г в сутки (по этанолу) для мужчин и не более чем 10–20 г в сутки для женщин.

Снизить массу тела до идеальной

В результате возможно снижение систолического артериального давления на 5–20 мм рт. ст.

Самый трудный, но один из самых действенных способов снижения артериального давления. [Поддерживайте индекс массы тела (ИМТ)](https://ifyoucare.ru/poleznoe/testy/calculator-kalkulyator-indeksa-massy-tela)на уровне не более 25 кг/м2. Окружность талии должна быть менее 102 см у мужчин и 88 см у женщин. Обратитесь за советами по снижению массы тела к врачу. Ни в коем случае нельзя руководствоваться в этом деле советами из интернета или полученных от родственников и соседей: это может серьезно навредить, поскольку никто, кроме вас и врача, не знает индивидуальных особенностей вашего организма.

Ввести в свою жизнь регулярные физические нагрузки

В результате возможно снижение систолического артериального давления на 4–9 мм рт. ст.

Рекомендации тут также должен дать врач с учетом вашего состояния здоровья. Речь, конечно, не идет об изнуряющих нагрузках в спортзале. Достаточно для начала 30 минут ходьбы в быстром темпе, но на постоянной основе, 5–7 дней в неделю.

Для поддержания уровня артериального давления, близкого к целевым значениям, скорее всего, потребуется постоянная (пожизненная) терапия лекарственными средствами. Важно понимать, что процесс ее подбора очень непростой. Повезло, если получилось добиться оптимального эффекта после первого назначения, но может понадобиться время и постоянный контакт с врачом. Важно запомнить, что нельзя самостоятельно назначать, заменять и удалять лекарства для лечения артериальной гипертонии. Обо всех ваших опасениях, желаниях и ощущениях обязательно надо сообщить врачу.