

Защо и как да контролираме **ВИСОКОТО** кръвно налягане?



Малка
книжка за
здраве



Как да контролираме високото си кръвно налягане?

Ако лекарят Ви е казал, че имате високо кръвно налягане (хипертония), е много важно да знаете:

**Не трябва да го игнорирате -
трябва да го лекувате!**

Лечението на хипертонията може да предотврати сърдечен инфаркт, мозъчен инсулт, бъбречно заболяване, сърдечна недостатъчност, увреда на очите (ретинопатия), бъбречна недостатъчност.

Лечението на хипертонията може да Ви осигури активен, пълноценен, професионален живот с високо качество, **но Вие трябва да имате някои основни познания** и да съдействате активно на Вашия лекар, за да постигнете успех в лечението!

Проф. д-р Иван Груев

Какво е високо кръвно налягане?

Когато сърцето Ви бие, то изпомпва кръв в артериите и създава налягане в тях. Това налягане (кръвно налягане) е причина кръвта да се придвижи до всички части на тялото. Когато артериите се свият (станат по-тесни) кръвта преминава по-трудно през тях. Вашият лекар записва стойностите на кръвното налягане с две цифри, например: 145/95 mmHg (милиметри живак).

Първата, горната цифра или по-голямото число е систолното налягане. То измерва налягането, когато сърцето се съкращава - систола.

Втората цифра, по-малкото, долното число, е диастолното налягане. То измерва налягането, когато сърцето е в покой - диастола.

Нормалното кръвно налягане се движи в определени граници. **То трябва да бъде в стойности под 140/90 mmHg, измерено в лекарския кабинет, и под 135/85 mmHg, измерено у дома.**

Кръвното налягане е променлива величина. То се променя непрекъснато в зависимост от това в каква позиция сте, от физическото, емоционалното натоварване, от това дали бодърствате или спите.

Високото кръвно налягане обичайно не предизвиква оплаквания. Вие няма как да знаете дали налягането Ви е нормално или повишено, освен ако не го измерите.

Високото кръвно налягане засяга хора от всички възрастови групи, като честотата нараства след 35 години, но може да се установи и в юношеска възраст, особено ако наднормено телесно тегло е съчетано с наличие на хипертония в семейството.

КАТЕГОРИИ НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

В mmHg или милиметри живачен стълб, при индивиди на възраст над 18 год.

КАТЕГОРИИ	СИСТОЛНО	ДИАСТОЛНО
Оптимально	<120	<80
Нормално	120-129	80-84
Високо нормално	130-139	85-89
ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ		
Степен 1	140-159	90-99
Степен 2	160-179	100-109
Степен 3	≥180	≥110
Изолирана систолна хипертония	≥140	<90

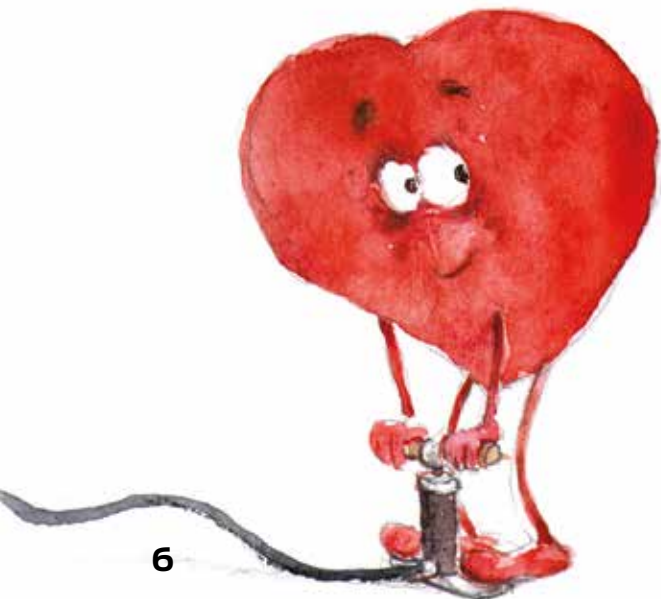
Каква е причината за високото кръвно налягане?

Большинството от лицата с високо кръвно налягане имат така наречената есенциална хипертония - хипертонична болест, за която причината е комплексна или неизвестна. За нея има много предразполагащи фактори, но няма една причина. Само при около 5% хипертонията е единствен симптом (поради това се нарича симптоматична), но има основно заболяване, най-често на бъбреците, на някои ендокринни жлези, вродени аномалии на артериални съдове и др.

Как се развива високото кръвно налягане?

Сърцето изпомпва кръвта в артериите, за да кръвоснабди всички части на тялото. Големите артерии, които излизат от сърцето, постепенно се разклоняват, намаляват по размер и достигат до най-малките, наречени артериоли. Артериолите от своя страна се разклоняват на по-малки, наречени капилляри, които снабдяват с кислород и хранителни субстанции всички органи на тялото. След това кръвта се връща обратно в сърцето по съдове, наречени вени.

Артериолите могат да се разширяват, както и да се стесняват под влияние на някои нервни импулси. Ако артериолите са широко отворени, кръвта може да преминава лесно през тях. Ако обаче те са стеснени, на кръвта ѝ е трудно да премине през тях и това води до повишено кръвно налягане.



Когато настъпят такива промени, сърцето се натоварва, страда и кръвоносните съдове се увреждат. Промените в съдовете, които кръвоснабдяват мозъка, сърцето и бъбреците, могат да доведат до увреждания на тези органи. Високото кръвно налягане е ключов рисков фактор за мозъчен инсулт, за сърдечна недостатъчност, за абсолютна аритмия, за бъбречна недостатъчност.

Високото кръвно налягане няма специфични симптоми. Възможно е Вие да страдате в продължение на години, без да знаете за това. Ето защо то се нарича „тих“, „мълчалив“ убиец.

Много важно е то да се открие рано и да се предприеме своевременно необходимото поведение и лечение. Уврежданията в резултат на високото кръвно налягане могат да бъдат предотвратени или намалени само ако то бъде диагностицирано навреме и лекувано подходящо. Лечението е продължително - практически цял живот.

Целта на лечението е понижаване на високото кръвно налягане до <140/90 mmHg, а ако лечението се понася добре, при повечето пациенти целта трябва да е 130/80 mmHg.

При пациенти <65 години се препоръчва систолното кръвно налягане да се поддържа в диапазона 120-129 mmHg, а при по-възрастни пациенти (≥65 години) - между 130 и 139 mmHg.

Ако имате потвърдено, диагностицирано високо кръвно налягане, Вие имате много сериозна роля за намаляване на натоварването, което високото кръвно налягане упражнява върху Вашето сърце и съдове, за понижаването на риска от мозъчен инсулт, сърдечен инфаркт и други нежелани усложнения.

Как !?...

Контролирайте теглото си.

Ако сте с наднормено тегло, трябва да го редуцирате. Два са показателите, които трябва да следите:

- **Коремната обиколка**
- **Индекса на телесната маса**

Препоръчаните стойности за коремната обиколка:

- за мъже - пог 94 см**
- за жени - пог 80 см**



Индекс на Телесната Маса

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{Тегло в килограми}}{(\text{Височина в метри})^2}$$

Поднормено тегло	<18,5
Нормално тегло	18,5 - 24,9
Наднормено тегло	25 - 29,9
Затлъстяване	30 - 39,9
Екстремно затлъстяване	>40

Намалете приема на готварска сол

Четете опаковките и избирайте продукти с ниско съдържание на сол. Избягвайте готовите храни и заведенията за бързо хранене. Когато готвите, не добавяйте повече от половин, максимум една лъжичка сол. Консумирайте сезонни храни с пресни подправки, лимонов сок или оцет. Избягвайте готови сосове, пригответе ги у дома.

Знаете ли че?



ПИРАМИДАТА НА ЗДРА

(Създадена от Отдела по хранене
към Факултета по обществено здраве
на Харвардския университет)

Употребата на
алкохол е позволена
**в умерени
количества**
(не за всички хора)



**Ядки
и бобови
култури**



**Плодове и
зеленчуци
4 до 5 пъти
дневно**



В основата на тази пирамида седят **физическите упражнения и контролът върху теглото**. Според изследванията на Харвард това са факторите, оказващи най-силно влияние

върху здравето и хранителния режим. Количеството на приетата храна зависи от килограмите и нивото на активност на човек. Тя трябва да е разнообразна и в умерени количества. Преяждането с всеки

ВОСЛОВНОТО ХРАНЕНЕ



Ограничавайте:

червени и преработени меса, масло, рафинирани зърнени култури (бял ориз и паста, бял хляб), картофи, сладки напитки, сладко и сол



Млечни продукти

1-2 пъти дневно



Яйца, риба и птиче месо



Полезни мазнини:

зехтин, олио (царевича, соя, слънчоглед, фъстъци)



Пълнозърнести

храни: овесени ядки, кафяв ориз, пълнозърнеста паста...



Вид храна е нездравословно. Здравословният хранителен режим включва **повече храни от основата на пирамидата и по-малко от по-високите ѝ нива**. Добавете комплекс от мултивитаминови



Вашия дневен режим и този на децата си. Транс-мазнините са единствените храни, които трябва напълно да се изключат. Следете етикетите.

Спазвайте здравословен режим на хранене - консумирайте здравословни храни

Хранителният режим трябва да включва три пълноценни хранения. Времето за хранене не трябва да се пропуска. Целта е здравословен начин на живот и хранене, а не диета.

Ето няколко съвета с практическа насоченост:

1. Опитайте се да намалите обема на порциите.
2. Хранете се бавно и се вслушвайте в нуждите на Вашето тяло. Бързото хранене носи риск от прехранване. Избягвайте готовите храни (пица, хамбургери и др.).
3. Увеличете консумацията на плодове и зеленчуци. Представете си, че се храните с „цветовете на дъгата“. Задайте си въпрос „Изяхох ли днес порция зелени храни?“
4. Поне веднъж седмично консумирайте вегетарианска храна.
5. Заместете бързите закуски със сурови ядки.
6. Дневната консумация на алкохол не трябва да превишава една стандартна алкохолна напитка за жените и 2 стандартни напитки за мъжете.





Живейте активно, движете се!

Занимавайте се с всичко, което Ви харесва. Колоезденето, плуването, градинарството, всичко, което Ви прави щастливи, е полезно за Вашето здраве. И ако считате, че нямате никакво време, запомнете:

30 минути умерена физическа активност поне 5 пъти седмично е с доказано благоприятно въздействие върху Вашето здраве!

Опитайте:

- Не ползвайте асансьор на работното място, качвайте се по стълбите.
- Паркирайте колата по-далеч от Вашето жилище, ходете повече.
- Ако работите на бюро, на всеки кръгъл час се изправете, протегнете се и се разходете наоколо.
- Играйте с децата и внуците си, срещайте се с приятели навън, сред природата.
- Слушайте музика и танцувайте.

- Ако възнамерявате да се занимавате със спортове, свързани с интензивни натоварвания, е необходимо да се консултирате с лекар преди да започнете.

- Не пушете! Увреждането на сърцето от тютюнопушенето се увеличава, когато се съчетае с високо кръвно налягане.

Редовно приемайте лекарствата, които са Ви назначени!

Ако имате някакви въпроси относно лекарствата, които приемате, обърнете се към Вашия лекуващ лекар или фармацевт.

Бъдете сигурни, че знаете за Вашето лекарство/а:

- Точното време, в което трябва да го/ги приемате.
 - На какви интервали от време (само сутрин, сутрин и вечер, сутрин, обед, вечер, само вечер и т.н.) и колко пъти дневно трябва да го/ги приемате.
 - Какво да направите, ако се прояви нежелана лекарствена реакция.
 - За колко дни лечение ще Ви стигне една опаковка от Вашето лекарство/а.
 - Кога да закупите следващата опаковка, за да не пропуснете прием.
 - Какви храни или други лекарства не трябва да приемате.
- Ако пропуснете прием, постарайте се да го заместите в най-кратък срок.

Запомнете!

Лечението на високото кръвно налягане в повечето случаи не е трудно, когато започне своевременно и когато съветите на лекаря и предписаната схема се изпълняват стриктно, без пропуски и собствени промени.

За да се постигне ефект от предписаното лечение, е необходимо време. Най-значително е понижаването на кръвното налягане в края на първата седмица. След това понижаването продължава до 6-тата, 8-мата седмици. В някои случаи лечението може да започне с два и повече медикамента - по преценка на лекаря.

При някои пациенти могат да се появят нежелани лекарствени реакции. Отбележете:

Не всичко, което е записано в листовката на медикамента, ще се прояви при Вас и не всички оплаквания, които имате, са причинени от приеманите медикаменти.

И нашите последни съвети как да контролирате високото кръвно налягане:

- Не живеете с тревога от високото кръвно налягане.
- То може да бъде лекувано и Вие можете да живеете пълноценно и нормално.
- Изпълнявайте простите, но важни неща, които Вашият лекар Ви съветва.
- Редукцията на телесното тегло и на приема на сол може да имат значителен ефект.
- Не сменяйте един лекар с друг, търсейки бърз „чудотворен“ ефект и „чудотворно“ хапче. Изберете един лекар, на когото имате доверие, и следвайте стриктно дадените съвети.
- С негово знание и помощ, ако е необходимо, се консултирайте с друг специалист.

- Ако приемате медикаменти, бъдете търпеливи и не спирайте лечението.
- Ако имате нежелани лекарствени реакции, се обърнете към Вашия лекар.
- Дайте си шанс да се приспособите към лечението. Това може да отнеме седмици, но резултати обикновено се постигат.

Измервайте кръвното си налягане у дома

Измерването на кръвното налягане в дома подпомага Вас и Вашия лекар да разберете как да контролирате налягането си ежедневно. Освен това измерването на налягането в дома показва как промените в начина на живот и медикаментите помагат за контрола на Вашето кръвно налягане.



Как и кога се измерва кръвното налягане?

- Кръвното налягане е величина, която се колебае постоянно. То е различно в покой, по време на работа и по време на сън. През 5 минути може да има малки колебания до 5 mmHg.
- Обичайно има два пика в денонощието - сутрин, като повишаването започва непосредствено преди събуждане от сън и продължава няколко часа, след което обичайно спада в обедните часове, и следобед, към 17 ч.
- Кръвното налягане е най-ниско нощем, но при дългогодишна хипертония и при пациенти с диабет може да липсва този нощен спад, което е неблагоприятно и с недобра прогноза.
- 24-часовото холтер мониториране може да даде допълнителни подробности.

Как да измервате кръвното си налягане с домашния апарат?

- Седнете удобно на стол, с опрени на пода крака, без да ги кръстосвате, облегнете гърба си.
- Поставете маншета в средата на мишницата, която е гола, на нивото на сърцето и я опрете на масата, до която е поставен стола.
- Поставете възглавничка или кърпа под лакътя, ако е необходимо, така че маншетът да бъде на нивото на сърцето.

Какви условия трябва да спазите, за да измерите максимално точно кръвното си налягане?

- Отпуснете се, без да насочвате вниманието си към нещо друго (например гледане на телевизия).
- По време на измерване не се движете, не говорете.
- НЕ мерете налягането, ако Ви е студено, ако сте неспокойни, напрегнати, стресирани или изпитвате болка.
- Посетете тоалетната преди измерването, ако не се чувствате комфортно – пълният пикочен мехур или дебело черво могат да повлияят на стойностите.
- Изчакайте поне два часа след по-сериозно хранене.
- Не пушете и не пийте кафе или алкохол най-малко 30 минути преди измерването.
- Стойностите на кръвното налягане вкъщи следва да се основават на двукратно измерване - сутрин и вечер в продължение на 7 дни.
- Веднага запишете стойностите на измереното налягане.

Кое кръвно налягане, измерено в дома е нормално?

- Средното кръвно налягане през деня трябва да бъде под 135/85 mmHg.
- Лечение следва да се обсъжда, ако отчетеното вкъщи кръвно налягане е трайно по-високо от 135/85 mmHg.

Всяка стойност на кръвното налягане над нормите е риск за здравето.

Какво да правим, ако стойностите на налягането са повишени?

Не изпадайте в паника! Консултирайте се и следвайте съветите на Вашия лекар.

Освен кръвното налягане за Вашето здравословно състояние е необходимо да се знае и какви са сърдечната честота и сърдечният ритъм. Ритъмът на здравото сърце е равномерен, правилен, с честота в покой 50 до 90 удара в минута.

Дневник за проследяване на стойностите на кръвното налягане

В началото на лечението при уточняване на схемата на прием на лекарството/а, измервайте кръвното си налягане всеки ден – най-малко 3 пъти дневно. При постигане на прицелните стойности и уточняване на схемата на прием на Вашето/Вашиите лекарства, може да намалите измерването до 1-2 пъти дневно.

- Артериалното налягане не трябва да пада под прицелните нива, както и да се прави модификация на измерванията и лечението.
- Не следва да се вземат предвид единични стойности или измереното въпреки кръвно налягане от първия ден.
- Старайте се да измервате кръвното си налягане по едно и също време на деня.
- Измерете кръвното налягане поне три последователни пъти през интервали от 1-2 минути и изчислете средната стойност на второто и третото измервания.
- Не пропускайте да представите дневника на лекуващия си лекар при следващия преглед. Така Вие му помагате да прецени дали лекарствата, които Вие приемате, осигуряват оптимален контрол на кръвното налягане.

Дата									
Час									
Систолено артериално налягане									
Диастолно артериално налягане									
Пулс									

Първа седмица

Дата									
Час									
Систолено артериално налягане									
Диастолно артериално налягане									
Пулс									

Втора седмица

Дата									
Час									
Систолено артериално налягане									
Диастолно артериално налягане									
Пулс									

Трета седмица

Дата										
Час										
Систолично артериално налягане										
Диастолно артериално налягане										
Пулс										

Четвърта седмица

Дата										
Час										
Систолично артериално налягане										
Диастолно артериално налягане										
Пулс										

Пета седмица

Дата										
Час										
Систолично артериално налягане										
Диастолно артериално налягане										
Пулс										

Шеста седмица

Дата									
Час									
Систолено артериално налягане									
Диастолно артериално налягане									
Пулс									

Първа седмица

Дата									
Час									
Систолено артериално налягане									
Диастолно артериално налягане									
Пулс									

Втора седмица

Дата									
Час									
Систолено артериално налягане									
Диастолно артериално налягане									
Пулс									

Трета седмица

Дата										
Час										
Систолично артериално налягане										
Диастолно артериално налягане										
Пулс										

Четвърта седмица

Дата										
Час										
Систолично артериално налягане										
Диастолно артериално налягане										
Пулс										

Пета седмица

Дата										
Час										
Систолично артериално налягане										
Диастолно артериално налягане										
Пулс										

Шеста седмица

*Информацията, съдържаща се в тази книжка,
има най-общ характер и не може да бъде считана
като медицински препоръки за всяко лице.
За индивидуална диагноза и лечение
трябва да се консултирате с Вашия лекуващ лекар.*

*За повече информация, моля, обърнете се към
Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД
София 1784, бул. Цариградско шосе 90
e-mail: bcsofia@berlin-chemie.com*



Издава се с подкрепата на:



BERLIN-CHEMIE
MENARINI