

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



HIGH BLOOD PRESSURE ГІПЕРТОНІЯ



Essential Guide
Базовий посібник

Цей Базовий посібник присвячений життю з гіпертонією

Він містить таку інформацію:

- що таке артеріальний тиск;
- що спричиняє гіпертонію;
- як гіпертонія може вплинути на ваше життя;
- як справлятися з гіпертонією

Що таке артеріальний тиск?

Кров розносить кисень та поживні речовини по всьому організму і робить це за допомогою судин, які називаються венами та артеріями. Коли серце скорочується, воно витискає кров у ці судини та по всьому організму. Коли воно розслабляється, це дає йому змогу знову наповнитися кров'ю.

Артеріальний тиск — це показник того, під яким тиском кров рухається організмом.

Артеріальний тиск вимірюється двома числами: систолічний та діастолічний тиск. Систолічний тиск — це тиск, коли серце скорочується, виштовхуючи кров у кровоносну систему. Він вищий за діастолічний, який є тиском під час розслаблення серця між скороченнями.

Ці показники записуються через дріб (**систолічний/діастолічний**) і вимірюються в **мм рт. ст.** (міліметрах ртутного стовпчика).

Що таке гіпертонія?

Високий артеріальний тиск, що також називається **гіпертонією**, — це коли **систолический тиск вищий за 140**, а (або) **діастолічний — нижчий за 90**.

Зазвичай його записують у форматі 140/90 мм рт. ст. та озвучують як «140 на 90».

Артеріальний тиск зазвичай підвищується з віком, і якщо ви старше 80 років, межа високого тиску підіймається до 150/90 мм рт. ст.

Високий артеріальний тиск зазвичай не має жодних симптомів, і ви можете не знати, чи у вас стабільно високий тиск. Проте гіпертонія підвищує ризик серцевого нападу чи інсульту.

Усім людям старшим за 40 років рекомендується перевіряти артеріальний тиск у лікаря щонайменше раз на 5 років.

Що спричиняє гіпертонію?

Зазвичай немає однієї очевидної причини підвищення тиску. Проте підвищення ризику гіпертонії може спричиняти низка факторів, зокрема:

- гіпертонія в сімейному анамнезі;
- афро-карибське чи південноазіатське походження;
- зайва вага чи ожиріння;
- відсутність фізичної активності;
- споживання великої кількості солі;
- вживання великої кількості алкоголю;
- діабет чи захворювання нирок;
- деякі лікарські препарати, як-от оральна контрацепція («пігулки»)

Як вимірюється артеріальний тиск?

Єдиний спосіб дізнатися, чи підвищений у вас артеріальний тиск, — це виміряти його. Виміряти тиск можна:

- у лікаря;
- у деяких аптеках;
- на деяких робочих місцях;
- на оздоровчому заході

Артеріальний тиск зазвичай вимірюють автоматичним тонометром.

Навколо плеча обертають надувну манжету. Вона тисне на руку, а потім починає повільно здуватися. Це не має спричиняти болю, та може бути трохи некомфортно.

Під час здуття людина, яка вимірює вам артеріальний тиск, перевіряє ваш пульс.



Під час вимірювання артеріального тиску:

- не вживайте алкоголь, не куріть і не займайтеся вправами протягом 30 хвилин перед вимірюванням;
- заздалегідь спорожніть сечовий міхур;
- відпочиньте протягом щонайменше 5 хвилин перед вимірюванням; якщо є змога, посидьте, поклавши руку на плоску поверхню;
- закачайте рукав чи зніміть одяг із довгими рукавами, щоб можна було належним чином надягти манжету;
- не розмовляйте під час вимірювання — це може вплинути на показники.

90/60mmHg or lower	Low
90/60mmHg to 120/80mmHg	Normal
140/90mmHg or higher	High

Вимірювання артеріального тиску в домашніх умовах

Один випадок підвищеного тиску не означає, що він у вас стабільно високий. Тиск змінюється протягом дня, і може підвищуватися через стрес чи тривожність.

Якщо показники артеріального тиску високі, лікар може попросити вас **стежити за ними вдома**. Це покаже, чи у вас стабільно високий тиск, чи це був разовий випадок.

Стежити за тиском у домашніх умовах можна двома способами:

- **амбулаторний моніторинг артеріального тиску (Ambulatory blood pressure monitoring, ABPM);**
- **домашній моніторинг артеріального тиску (Home blood pressure monitoring, HBPM).**

АВРМ

Амбулаторний моніторинг артеріального тиску передбачає використання пристрою, який автоматично збирає показники тиску з певною частотою протягом 24 годин, поки ви займаєтеся звичайними справами.

Ці показники дають вашому лікарю уявлення про те, як у вас тиск змінюється протягом дня. Це також дає змогу уникнути стресу від відвідування лікарні, який може вплинути на тиск.

НВРМ

Домашній моніторинг артеріального тиску — це коли вам видають тонометр для використання вдома. Це менш інвазивний спосіб, ніж АВРМ, але він теж дає змогу вам і вашому лікарю зрозуміти, як ваш тиск змінюється протягом дня.

Чому артеріальний тиск має таке значення?

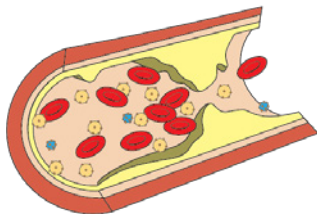
Хронічна гіпертонія може підвищити ризик виникнення низки серйозних та потенційно небезпечних захворювань, зокрема таких:

- серцевий напад;
- інсульти чи транзиторна ішемічна атака (TIA);
- серцева недостатність;
- захворювання периферійних артерій;
- захворювання нирок;
- судинна деменція;
- погіршення зору.

Високий артеріальний тиск означає, що серце змушене працювати більше, щоб розігнати кров організмом. Це може перевантажувати серце, призводячи до серцевої недостатності чи інших хвороб серця.

З часом гіпертонія може призвести до порушення кровоносних судин.

У цих ушкоджених ділянках може застрягати жир, накопичуючись із часом. Це називається бляшкою чи атероною. Вона звужує кровоносну судину, ще більше підвищуючи артеріальний тиск.



Іноді звужена ділянка судини може пошкоджуватися, і тоді бляшка може відірватися чи розірватися. Якщо це відбувається, організм намагається вилікувати пошкодження, утворюючи кров'яний згусток. Цей згусток може розростися та заблокувати артерію.

Згустки й бляшки також можуть відриватися, блокуючи кровоносні судини в інших місцях організму.

Будь-які такі блокування заважають крові рухатися організмом, через що кисень і поживні речовини не можуть потрапити в місця призначення. Це може спричинити інсульт чи серцевий напад.

Як справлятися з гіпертонією

Зниження артеріального тиску може зменшити ризик виникнення захворювань серця, інсульту, серцевої недостатності та смерті.

Добра новина в тому, що більшість людей може нормалізувати тиск, трохи змінивши спосіб життя. Навіть якщо зараз вас не турбує гіпертонія, здоровий спосіб життя може допомогти вам у майбутньому підтримувати артеріальний тиск на здоровішому рівні.

Залежно від того, наскільки високий у вас тиск та чи існує значний ризик захворювання серця й інсульту, вам також можуть призначити ліки, які допоможуть знизити тиск.

З ліками чи без, здоровий спосіб життя це ключ до зниження ризику серцевого нападу та інсульту.

Важливо регулярно проходити огляди в лікаря, а також розповідати йому, якщо у вас є симптоми, що можуть бути пов'язані з високим артеріальним тиском.

Chest Heart and Stroke Scotland пропонує підтримку, якщо у вас гіпертонія або ви пережили серцевий напад чи інсульт.

Зокрема таку:

медсестра для пацієнтів, що пережили інсульт, яка може надавати інформацію чи підтримку;

групи взаємної допомоги, де ви можете зустріти людей із такими самими проблемами та труднощами;

інформація та консультації з будь-яких питань, що стосуються цих тем.

Дізнайтеся більше, зателефонувавши на нашу консультаційну лінію за номером **0808 801 0899**.

Зміни в способі життя

Спосіб життя — це один з основних шляхів контролювати артеріальний тиск. Живучи здоровим життям, ви можете суттєво знизити ризик виникнення гіпертонії.

Навіть якщо у вас уже є гіпертонія, змінивши спосіб життя, ви можете знизити тиск, зменшивши ризик таких ускладнень, як серцевий напад чи інсульт.

Деякі найважливіші аспекти здорового способу життя:



Нормальна вага

Зайва вага в цілому сприяє підвищенню артеріального тиску та є головною причиною гіпертонії.

Скинувши зайву вагу, навіть зовсім трохи, ви можете знизити тиск. З кожним скинутим кілограмом тиск може знизитися на 1 мм рт. ст.



Здоровий раціон

Дослідження показали, що раціон «для здоров'я серця» може знизити артеріальний тиск аж на 11 мм рт. ст. Це раціон із меншою кількістю жиру та цукру і великою кількістю клітковини.



Вживання солі

Велика кількість солі в їжі підвищує артеріальний тиск. Намагайтеся вживати щонайбільше 6 г солі на день.



Фізична активність

Регулярна фізична активність може допомогти знизити артеріальний тиск на 5–8 мм рт. ст. Також вона зміцнює серце, покращує кровообіг і може допомогти скинути зайву вагу.



Алкоголь

Алкоголь — значний фактор підвищення артеріального тиску. Дотримуйтеся рекомендацій уряду щодо кількості алкоголю. Уникайте надмірного споживання алкоголю.



Куріння

Немає доказів, що куріння спричиняє підвищення артеріального тиску, але воно підвищує ризик захворювань серця та інсульту.



Кофеїн

Кофеїн спричиняє нетривале, але різке підвищення тиску.



Наркотичні речовини

Деякі наркотичні речовини, такі як кокаїн, екстазі та амфетаміни, можуть значно підвищувати артеріальний тиск.



Стрес

Стрес не підвищує артеріальний тиск у довгостроковій перспективі. Проте, коли ви в стресовому стані, у вас підвищується тиск. Стрес може стати причиною нездорових звичок, як-от споживання великої кількості алкоголю, нездорове харчування та відмова від спорту.



Сон

Недостатню тривалість сну іноді пов'язують з гіпертонією. Намагайтеся спати щонайменше 6 годин щоночі.

ам можуть бути корисні такі брошури від Chest Heart & Stroke:

«Сіль»;

«Фізична активність»;

«Психічне здоров'я».

Усі їх можна знайти на сторінці **chss.org.uk/resources-hub**

Ліки від гіпертонії

Залежно від того, наскільки високий у вас артеріальний тиск, і чи є у вас інші фактори ризику виникнення серцевого нападу або інсульту, ваш лікар може порекомендувати ліки, які допоможуть нормалізувати тиск. Вони можуть доповнювати зміни в способі життя, описані вище.

Можливо, вам доведеться приймати ці ліки від гіпертонії решту життя. Щоб знайти препарат, який найкраще вам допомагає, вам, можливо, доведеться спробувати кілька різних ліків.

Також вам може знадобитися кілька типів ліків для нормалізації артеріального тиску.

Завжди дотримуйтеся інструкцій лікаря, приймайте пігулки згідно з рекомендаціями й не припиняйте приймати їх, не порадившись із лікарем.

Важливо приймати ліки регулярно і згідно з рецептом.

Щоб не забувати приймати пігулки, можете поставити собі нагадування. Зберігайте ліки в безпечному місці, але так, щоб ви щодня їх бачили. Приймайте ліки в зручний для вас час, наприклад уранці, коли чистите зуби.

Скажіть фармацевту, якщо вам потрібна допомога з тим, щоб не забувати приймати ліки.

Якщо у вас виникають побічні явища, **зверніться до свого лікаря**. Він може зменшити дозування, призначити інший препарат або запропонувати способи позбутися побічних ефектів. **Не припиняйте приймати ліки**, не порадившись із лікарем.

Деякі шипучі (розчинні) пігулки містять сіль. Якщо ви намагаєтеся зменшити споживання солі, за можливості змініть їх на нерозчинні.



Які ліки мені призначать?

Для лікування гіпертонії використовують п'ять основних препаратів. Можливо, вам призначать два чи більше з них:

Інгібітори ACE

**еналаприл, лізиноприл, периндоприл,
раміприл**

Інгібітори ангіотензин-перетворюючого ферменту (angiotensin converting enzyme, ACE) розслабляють та розширюють кровоносні судини, щоб кров легше ними проходила.

Вони підвищують рівень калію. Вам потрібно буде регулярно здавати кров, щоб перевірити роботу нирок і рівень калію. Приймаючи інгібітори ACE, уникайте замінників солі, оскільки вони також підвищують калій.

Приблизно в 5–30 людей зі 100 під час прийняття інгібіторів ACE починається кашель. Якщо вас це турбує, зверніться до лікаря.

Блокатори рецепторів ангіотензину

кандесартан, ірбесартан, лосартан, валсартан

Блокатори рецепторів ангіотензину (Angiotensin receptor blockers, ARB) діють аналогічно інгібіторам АСЕ, але з меншою ймовірністю спричиняють сухий кашель, пов'язаний з інгібіторами АСЕ. Вам можуть призначити ARB, якщо ви не можете приймати інгібітори АСЕ.

Як і у випадку з інгібіторами АСЕ, вам доведеться регулярно здавати кров і проходити огляди.

Блокатори кальцієвих каналів

амлодипін, дилтіазем, лацидипін, верапаміл

Ці препарати знижують кількість кальцію, що потрапляє в клітини. Це важливо, оскільки кальцій спричиняє звуження кровоносних судин, а блокатори кальцієвих каналів розширюють судини.

Під час прийняття блокаторів кальцієвих каналів вам варто уникати споживання грейпфрутового соку, оскільки він може викликати реакцію.

Діуретики

бендрофлуметіазид, хлорталідон, індапамід

Діуретики (що також називаються **сечогінними**) змушують вас мочитися, щоб організм із часом виводив більше солі та води.

Це означає, що в кровоносній системі залишатиметься менше води, що допоможе знизити артеріальний тиск і зменшити набряк чи накопичування рідини.

Діуретики також можуть розслабляти кровоносні судини, розширюючи їх, завдяки чому кров легше циркулюватиме організмом.

Зазвичай їх рекомендують приймати вранці. Це для того, щоб необхідність помочитися не переривала ваш сон.

Під час прийняття діуретиків важливо пити багато води.

Бета-блокатори

**атенолол, бісопролол, метопролол,
пропанолол**

Бета-блокатори блокують гормони адреналіну і норадреналіну, які пов'язані з реакцією на стрес. Бета-блокатори знижують артеріальний тиск за рахунок сповільнення серцебиття та розслаблення кровоносних судин.

Бета-блокатори зазвичай не рекомендують людям з астмою, оскільки вони можуть погіршувати її симптоми. Їх можна використовувати людям з іншими респіраторними захворюваннями, але потрібно ретельно стежити за результатом.

Бета-блокатори можуть мати побічні явища, зокрема: втома чи стомлюваність, холодні руки та ноги, еректильна дисфункція, запаморочення, тривожний сон і кошмари. Зазвичай із часом вони зникають.

Якщо у вас виникли побічні ефекти, зверніться до свого лікаря чи медсестри.

Життя з гіпертонією

Сама гіпертонія має небагато симптомів і не повинна сильно вплинути на ваше життя. Проте ви маєте враховувати декілька факторів:

Керування автомобілем

Регулярне підвищення тиску не має вплинути на здатність керувати автомобілем. Вам не потрібно нічого робити, якщо ви керуєте автівкою чи мотоциклом. Якщо ви — водій автобуса чи вантажівки, вам варто звернутися до Агентства з ліцензування водіїв та транспортних засобів (DVLA) і повідомити, що у вас гіпертонія, але це не має вплинути на вашу ліцензію.

Та якщо у вас злоякісна гіпертензія (дуже високий артеріальний тиск, який раптово підвищується), вам варто відмовитися від водіння та повідомити DVLA, яким би транспортним засобом ви не керували.

Страхування

Деякі страхові компанії можуть відмовити вам у страхуванні транспортного засобу чи медичному страхуванні, якщо у вас гіпертонія, або можуть підвищити страхову премію.

За порадами щодо пошуку страхових компаній, які приймають клієнтів із гіпертонією, звертайтеся до інформаційних листків CHSS **«Туристичне та автомобільне страхування»** та **«Страхування життя та доходу»**. Обидва доступні онлайн на сайті chss.org.uk

Робота

Гіпертонія зазвичай не впливає на вашу поточну чи майбутню кар'єру. Вам не обов'язково казати роботодавцю, що у вас гіпертонія, якщо тільки вона не впливає на вашу здатність виконувати свою роботу.

Проте, професії, у яких працівники регулярно знаходяться під впливом сильних перепадів швидкості чи тиску, можуть бути для вас небезпечними. До них відносяться такі: водій, підводник, пілот літака або працівник авіакомпанії.

Сексуальна активність

Гіпертонія здебільшого не впливає на нормальну сексуальну активність. Більш того, секс корисний для артеріального тиску, оскільки це можна вважати формою помірних фізичних вправ!

Проте в деяких випадках гіпертонія або ліки, які ви приймаєте через неї, можуть впливати на здатність займатися сексом.

Кровоносні судини в статевих органах можуть бути уражені, що призводить до зменшення притоку крові. Це може спричинити імпотенцію (еректильну дисфункцію) або проблеми з еякуляцією в осіб із пенісом, а особи з вагіною можуть відчувати біль під час статевого акту чи мати проблеми з отриманням оргазму. Якщо у вас виникли проблеми із сексуальною активністю, зверніться до свого лікаря.

Не приймайте ліки для ерекції, як-от віагру, без призначення лікаря, оскільки вони можуть вплинути на артеріальний тиск, а також можуть погано поєднуватися із ліками від гіпертонії.

Відпустки та перельоти

Якщо у вас дуже високий артеріальний тиск, який важко нормалізувати, перельоти можуть бути для вас небезпечними, оскільки на великій висоті тиск підвищується. Перш ніж планувати переліт, проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Перед подорожжю переконайтеся, що у вас достатньо ліків на тривалість усієї поїздки, і що у вас є туристична страховка, яка повністю покриє проблеми з тиском.

Вагітність і контрацепція

Гіпертонія не має бути перешкодою для вагітності, але у вас може бути високий ризик ускладнень. Якщо ви намагаєтеся завагітніти й у вас гіпертонія, зверніться до свого лікаря.

Контрацепція також може впливати на артеріальний тиск, зокрема комбіновані оральні контрацептиви. Вплив пігулок комбінованої контрацепції на тиск незначний, але непередбачуваний.

Наші публікації є безплатними для всіх мешканців Шотландії як у форматі PDF, так і у друкованому вигляді. Перегляньте їх усі на **www.chss.org.uk/resources-hub**

Щоб отримати безплатну, конфіденційну пораду та підтримку від нашої команди консультантів, зв'яжіться з нами:

за номером телефону 0808 801 0899 (пн-пт з 9:00 до 16:00);

надішліть SMS із текстом ADVICE на номер 66777 adviceline@chss.org.uk.

Кожен п'ятий житель Шотландії страждає від захворювань грудної клітки, серця або інсульту чи постковідного синдрому. Перейдіть на сторінку **www.chss.org.uk/supportus**, щоб дізнатися, як ви можете допомогти нам підтримати більше людей у Шотландії.

Щоб залишити відгук або запросити альтернативні формати, напишіть на електронну пошту: **health.information@chss.org.uk**

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**Відскануйте тут,
щоб побачити всі
наші ресурси!**

Опубліковано: жовтень 2022 р.
Наступна версія – жовтень 2025 р

E29-v.1.0-April25

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)