

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



HIGH BLOOD PRESSURE ГІПЕРТОНІЯ



Essential Guide
Базовий посібник

UKRAINIAN

Цей базовий посібник присвячений життю з високим артеріальним тиском.

Він містить таку інформацію:

- що таке артеріальний тиск;**
- що спричиняє високий артеріальний тиск;**
- як високий артеріальний тиск може на вас вплинути;**
- як контролювати високий артеріальний тиск.**

Що таке артеріальний тиск?

Кров розносить кисень і поживні речовини по всьому організму за допомогою судин, які називаються венами й артеріями. Коли серце скорочується, воно прокачує 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 оцінюють за двома показниками: **систоличним тиском** і **діастолічним тиском**. Систоличний 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 записують як дріб (**систоличний/діастолічний**), а вимірюють їх у **мм рт. ст.** (міліметрах ртутного стовпчика).

Що таке гіпертонія?

Високий артеріальний тиск, також відомий як **гіпертонія**, визначається як **систолічний тиск** на рівні **140 або вище** та/або **діастолічний тиск** на рівні **90 або вище**.

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. Хороша новина полягає в тому, що артеріальний тиск — це фактор ризику, який найлегше скоригувати.

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;
- африканське (темношкірі), афро-карибське або південноазійське походження;
- надмірна вага або ожиріння;
- недостатня фізична активність;
- надмірне споживання солі;
- надмірне споживання алкоголю;
- діабет або захворювання нирок;
- деякі ліки, як-от оральні контрацептиви («протизаплідні»).

Як вимірюється артеріальний тиск?

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

- у кабінеті сімейного лікаря;
- у деяких аптеках;
- на деяких робочих місцях;
- на медичному 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 здування 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, спокійно посидьте, розлабте руку та покладіть її 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.

У таблиці нижче наведено діапазони
артеріального тиску: від низького до високого.

90/60 мм рт. ст. або нижче	Низький
90/60–120/80 мм рт. ст.	Нормальний
140/90 мм рт. ст. або вище	Високий

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).**

Показники високого артеріального тиску в домашніх умовах є дещо нижчими. Це тому, що вдома ви зазвичай більш розслаблені. Для людей віком до 80 років високим вважається тиск 135/85 або вище. Для людей віком старше 80 років високим вважається тиск 145/85 або вище.

ABPM

Амбулаторний моніторинг артеріального тиску передбачає носіння пристрою, який автоматично вимірює артеріальний тиск. Вимірювання відбувається з регулярними інтервалами протягом 24 годин, поки ви займаєтеся своїми звичайними справами.

Ці вимірювання дають вашому лікарю чітке уявлення про те, як змінюється ваш артеріальний тиск протягом дня. Це також дає змогу уникнути стресу від відвідування лікарні, який може вплинути на тиск.

HBPM

Домашній моніторинг артеріального тиску — це коли вам видають тонометр для використання вдома. Це менш інвазивний спосіб, ніж ABPM, 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 і потенційно небезпечних захворювань, зокрема таких:

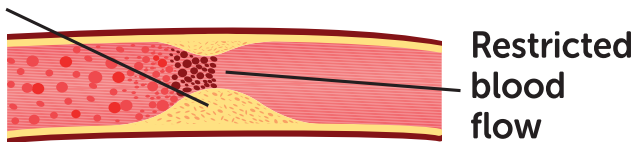
- інфаркт;
- інсульт або транзиторна ішемічна атака (TIA);
- серцева недостатність;
- захворювання периферичних артерій;
- захворювання нирок;
- судинна деменція;
- пошкодження очей.

Високий артеріальний тиск означає, що серце змушене працювати більше, щоб розігнати кров організмом. Це може створювати навантаження на серце, що призводить до серцевої недостатності або інших його пошкоджень.

Із часом гіпертонія може призвести до пошкодження кровоносних судин.

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

Atheroma



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.

Хороша новина полягає в тому, що багато людей можуть контролювати свій артеріальний тиск, просто змінивши спосіб життя. Навіть якщо ваш артеріальний тиск зараз у нормі, здоровий для серця спосіб життя допоможе підтримувати його. Здоровий спосіб життя сьогодні сприяє підтримці нормального артеріального тиску в майбутньому.

Вам можуть призначити ліки для зниження артеріального тиску. Це залежить від того, наскільки він високий, і чи є у вас значний ризик серцевих захворювань або інсульту.

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

Важливо відвідувати всі регулярні огляди в лікаря. Повідомте лікаря, якщо у вас з'явилися симптоми, які, на вашу думку, можуть бути пов'язані з високим артеріальним тиском.

Організація Chest Heart & Stroke Scotland пропонує різноманітну підтримку, якщо у вас високий артеріальний тиск або ви перенесли серцевий напад чи інсульт. Можливі варіанти підтримки:

медсестри з догляду за хворими після інсульту, які надають інформацію та підтримку;

групи взаємодопомоги, де можна зустріти людей, які стикаються з такими ж проблемами та викликами;

фахівці консультаційної лінії, які можуть надати інформацію та поради з будь-яких питань.

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

Зміни в способі життя

Спосіб життя відіграє величезну роль у контролі артеріального тиску. Підтримуючи спосіб життя, корисний для серця, ви можете значно знизити ризик розвитку гіпертонії.

Навіть якщо у вас уже високий артеріальний тиск, зміна способу життя може допомогти його знизити. Це зменшує ризик ускладнень, таких як серцеві захворювання та інсульт.

Деякі найважливіші аспекти здорового способу життя:



Нормальна вага

Надмірна вага зазвичай спричиняє підвищення артеріального тиску і є однією з основних причин гіпертонії.

Якщо у вас є зайва вага, схуднення, навіть незначне, може допомогти знизити артеріальний тиск. На кожен втрачений кілограм (2,2 фунта) ваги артеріальний тиск може знизитися приблизно на 1 мм рт. ст.



Здоровий раціон

Дослідження показали, що дієта, корисна для 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 й 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.

Вам можуть стати в пригоді такі брошури від Chest Heart & Stroke Scotland:

Здорове харчування та здорова вага

Сіль

Фізична активність

Алкоголь

Відмова від куріння

Психічне здоров'я

Усі їх можна знайти на сторінці [chss.org.uk/resources-hub](https://www.chss.org.uk/resources-hub)

Ліки від гіпертонії

Лікар може порекомендувати ліки для контролю артеріального тиску. Це залежатиме від того, наскільки високим є ваш артеріальний тиск, і чи є у вас інші фактори ризику серцевих захворювань або інсульту. Вони доповнюють 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 таблетки згідно з рекомендаціями й не припиняйте приймати їх, не порадившись із лікарем.

Важливо приймати ліки регулярно і згідно з рецептом.

Щоб не забувати приймати таблетки, можете поставити собі нагадування. Зберігайте ліки в безпечному місці, де ви будете бачити їх щодня. 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**. Лікар може зменшити дозу, призначити інші ліки або запропонувати способи боротьби з побічними явищами. **Не припиняйте приймати ліки**, не порадившись із лікарем.

Деякі шипучі (розчинні) таблетки 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 АПФ

***еналаприл, лізиноприл, периндоприл,
раміприл***

Інгібітори ангіотензинперетворювального ферменту (АПФ) розслабляють і 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. Під час прийому інгібіторів АПФ уникайте замінників солі, оскільки вони також можуть підвищувати рівень калію.

У 5–30 зі 100 людей під час прийому інгібіторів АПФ розвивається кашель. Якщо вас це турбує, зверніться до лікаря.

Блокатори рецепторів ангіотензину

кандесартан, ірбесартан, лосартан, валсартан

Блокатори рецепторів ангіотензину (БРА) діють подібно до інгібіторів АПФ, але вони рідше викликають сухий кашель. Вам можуть призначити БРА, якщо ви не можете приймати інгібітори АПФ.

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

Блокатори кальцієвих каналів

амлодипін, ділтіазем, лацидипін, верапаміл

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

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

Діуретики

бендрофлуметіазид, хлорталідон, індапамід

Діуретики (також відомі як **сечогінні таблетки**) посилюють сечовипускання, завдяки чому із часом організм виводить більше солі та води.

Це означає, що у вашому організмі стає менше рідини, що допомагає знизити артеріальний тиск, зменшити набряки та накопичення 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 адреналін і норадреналін, які пов'язані з реакцією на стрес. Вони знижують артеріальний тиск, уповільнюючи частоту серцевих скорочень і розслаблюючи кровоносні судини.

Бета-блокатори зазвичай не рекомендують людям з астмою, оскільки вони можуть погіршувати її симптоми. Їх можна використовувати людям з іншими респіраторними захворюваннями, але в результаті вам може знадобитися ретельніший нагляд.

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

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

Життя з гіпертонією

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

Керування автомобілем

Регулярне підвищення тиску не має впливати на здатність керувати автомобілем. Вам не потрібно нічого робити, якщо ви керуєте автомобілем чи мотоциклом. Якщо ви водій міського, міжміського автобуса або вантажівки, вам може знадобитися зв'язатися з DVLA, щоб повідомити про високий артеріальний тиск. Відвідайте вебсайт DVLA, щоб ознайомитися з останніми рекомендаціями.

Якщо у вас злаякісна гіпертензія (надзвичайно високий артеріальний тиск, що швидко розвинувся), ви повинні припинити керувати транспортним засобом. Ви також повинні повідомити про це DVLA.

Це не залежить від того, яким типом транспортного засобу ви керуєте.

Страхування

Деякі страхові компанії можуть відмовити вам у страхуванні транспортного засобу чи життя, якщо у вас гіпертонія, або можуть підвищити розмір страхової премії.

Перевірте, чи ваша туристична страховка повністю покриває випадки, пов'язані з артеріальним тиском.

Щоб отримати додаткову інформацію, ознайомтеся з інформаційним бюлетенем CHSS **«Пошук інклюзивного страхування»** за посиланням: chss.org.uk/resources-hub.

Робота

Високий артеріальний тиск зазвичай не впливає на вашу 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 належать: водолаз, підводник, пілот літака або працівник авіакомпанії.

Сексуальна активність

Гіпертонія здебільшого не впливає на нормальну сексуальну активність. Більш того, секс корисний для артеріального тиску, оскільки його 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 чоловіків. Жінки можуть відчувати біль під час сексу або мати труднощі з досягненням оргазму. Якщо у вас виникли проблеми із сексуальною активністю, зверніться до свого лікаря.

Не приймайте препарати для лікування еректильної дисфункції, як-от Віагра, якщо їх не призначив лікар. Віагра може впливати на артеріальний тиск і погано взаємодіяти з ліками проти гіпертонії.

Вагітність, контрацепція та ЗГТ

Високий артеріальний тиск не повинен заважати вам завагітніти. У вас може бути підвищений 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 таблеток комбінованої контрацепції на тиск незначний, але непередбачуваний.

Ви можете приймати замісну гормональну терапію (ЗГТ), якщо у вас високий артеріальний тиск. Лікар повинен контролювати ваш артеріальний тиск і за потреби коригувати ліки.

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 поїздкою переконайтеся, що у вас достатньо ліків, щоб вистачило на всю поїздку.

Наші публікації є безплатними для всіх мешканців Шотландії як у форматі PDF, так і у друкованому вигляді. Переглянути їх можна за посиланням:
www.chss.org.uk/resources-hub

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

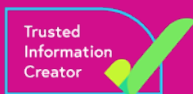
за номером телефону 0808 801 0899 (пн-пт з 9:00 до 16:00);

надішліть SMS-повідомлення зі словом «ADVICE» на номер 66777;

adviceline@chss.org.uk

Кожна п'ята людина в Шотландії має захворювання грудної клітини, хвороби серця, інсульт чи постковідний синдром. Перейдіть на сторінку **www.chss.org.uk/supportus**, щоб дізнатися, як ви можете допомогти нам підтримати більше людей у Шотландії.

Щоб залишити відгук або надіслати запит на отримання інформації в альтернативному форматі, напишіть на електронну пошту: **health.information@chss.org.uk**



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

**Відскануйте,
щоб переглянути
всі наші ресурси!**

Опубліковано: МТН 2025
Наступний перегляд: МТН 2029
E29-v4.0-Nov2025

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)