

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ

- Що таке підвищення артеріального тиску?
- Як вимірюють артеріальний тиск?
- Як лікар визначає підвищений артеріальний тиск?
- Які причини підвищення артеріального тиску?
- Які симптоми підвищеного артеріального тиску?
- Як лікар діагностує підвищений артеріальний тиск?
- Як лікують підвищений артеріальний тиск?

Що таке підвищення артеріального тиску?

ВИЗНАЧЕННЯ

захворювання, що характеризується зниженням адапційних можливостей серцево-судинної системи, порушенням механізмів, які регулюють гемодинаміку, без будь-яких причин, унаслідок чого підвищується АТ до 160\95 мм рт.ст. і більше (за номенклатурою ВОЗ)

Кожен удар серця проштовхує кров по артеріях. Артерії - це судини, які несуть кров від серця до органів. Артеріальний тиск – це тиск крові в артеріях. Без артеріального тиску кров не тече кровonosними судинами, і настає смерть.

Однак підвищений артеріальний тиск призводить до надто високих навантажень на серце та пошкодження артерій та інших органів.

- При підвищенні артеріального тиску протягом багатьох років виникають серйозні проблеми, такі як **інфаркт міокарда, серцева недостатність, інсульт** або **ураження нирок**.
- Підвищений артеріальний тиск називають «тихим убивцею», тому що зазвичай симптоми з'являються тоді, коли стає запізно.
- Підвищений артеріальний тиск викликає більше смертельних наслідків та серйозних проблем, ніж практично будь-який інший стан, проте більшість ускладнень можна запобігти за допомогою відповідного лікування.
- Фізичні навантаження, вживання меншої кількості солі, зниження маси тіла, відмова від куріння та вживання алкоголю допомагають знизити артеріальний тиск.

Бесіда з пацієнтом

- Також може знадобитися приймати таблетки для зниження артеріального тиску — іноді 2 або 3 різні препарати.
- Важливо продовжувати приймати препарати, навіть при хорошому самопочутті.

Як вимірюють артеріальний тиск?

Для виміру артеріального тиску використовують манжетний манометр. Реєструють дві цифри. Наприклад, артеріальний тиск може бути 120/80, це читається як "120 та 80". Перше число є максимальним тиском в артеріях, що реєструється при виштовхуванні крові серцем. Це систолічний тиск. Друге число є мінімальним тиском в артеріях, що реєструється при розслабленні серця безпосередньо перед тим, як воно почне виштовхувати кров. Це діастолічний тиск. Цифри артеріального тиску в людини завжди однакові. Вони можуть коливатися протягом дня та в різні дні. Проте коливання зазвичай не перевищують 5-10 одиниць.

Артеріальний тиск на обох руках може відрізнятись не більше ніж на 5-10 мм рт. ст.

Проте різниця між систолічним тиском на 20 мм рт.ст або діастолічного на 10 мм рт.ст. говорить про те, що має місце звуження артерії, яка йде до лівої або правої руки. Зазвичай артеріальний тиск на правій руці вище, ніж на лівій.

*У нормі на стегнових артеріях тиск вищий, ніж на плечових артеріях: систолічний — на **35-40 мм рт.ст.**; діастолічний — на **15-20 мм рт.ст.** Артеріальний тиск на ногах може відрізнятись між собою не більше ніж на **5-10 мм рт. ст.***

РОЗМІР МАНЖЕТОК !!!!!

- для новонароджених (7-12см)
- для немовлят (11-19см)
- дитяче (18-26см)
- доросла (25-40см)
- велика доросла (34-51см)
- на стегно (40-66см)

Класифікація артеріального тиску (АТ), вимірювання в спокої за методом Н. С. Короткова, за ступенями АГ (JNC-VII)1999р

(США)

АТ	САТ (мм рт. ст.)	ДАТ (мм рт. ст.)
Нормальний	<120	і <80
Предгіпертонія	120–139	або 80–89
Гіпертонія, 1-ї стадії	140–159	або 90–99
Гіпертонія, 2-ї стадії	≥160	або ≥100

Як лікар визначає підвищення артеріального тиску?

У дорослих використовується така класифікація артеріального тиску:

- **Нормальне:** менше 120/80
- **Підвищене:** систолічне 120–129 та діастолічне менше 80
- Підвищення артеріального тиску 1-го ступеня: систолічний 130-139 АБО діастолічний 80-89
- Підвищення артеріального тиску 2-го ступеня: систолічний 140 і вище АБО діастолічний 90 і вище

Класифікація величин АТ (2012 Україна)

Категорія	Систолічний АТ (мм рт. ст.)	і/або	Діастолічний АТ (мм рт. ст.)
Оптимальний АТ	< 120	і	< 80
Нормальний АТ	< 130	і/або	< 85
Високий нормальний АТ	130–139	і/або	85–89
✓ АГ 1-го ступеня (м'яка)	140–159	і/або	90–99
✓ АГ 2-го ступеня (помірна)	160–179	і/або	100–109
✓ АГ 3-го ступеня (значна)	> 180	і/або	≥ 110
Ізольована систолічна артеріальна гіпертензія	≥ 140	і	< 90

Які причини підвищення артеріального тиску?

Підвищення артеріального тиску зазвичай немає певної причини **(90%)** — воно відбувається саме собою. Такий тип підвищення артеріального тиску часто передається у спадок. Підвищений артеріальний тиск найчастіше зустрічається в осіб старше 45 років. Ризик такого підвищення артеріального тиску збільшується:

- *в осіб похилого віку;*
- *в осіб із надмірною вагою чи ожирінням;*
- *за відсутності щоденної фізичної активності;*
- *при хронічному стресі;*
- *при курінні;*
- *при надмірному споживанні солі*

Менш часто підвищення артеріального тиску спричинене іншими медичними проблемами **(10%)**, зокрема:

- *проблеми з нирками;*
- *проблемами з гормонами, наприклад надлишок гормонів щитовидної залози (гіпертиреозидизм) або надлишок гормонів кори надниркових залоз (синдром Кушинга);*
- *іноді при вагітності.*

Багато препаратів і речовин можуть підвищувати артеріальний тиск. У міру ослаблення ефектів препарату чи речовини тиск знижується. Артеріальний тиск підвищується при дії наступних поширених речовин:

- *алкоголь;*
- *протизапальні таблетки;*
- *кофеїн;*
- *кортикостероїди;*
- *судинозвужувальних засобів для назального застосування, такі як фенілефрин та інші;*
- *НПЗП (протизапальних препаратів, таких як ібупрофен);*
- *наркотичних препаратів, наприклад, амфетаміни та кокаїн.*

Які симптоми підвищення артеріального тиску?

Підвищення артеріального тиску зазвичай не викликає симптомів. Неможливо визначити рівень підвищення артеріального тиску виходячи з самопочуття. Люди часто вважають, що головний біль, носові кровотечі, запаморочення, відчуття втоми та інші загальні симптоми викликані підвищенням артеріального тиску. Однак ймовірність розвитку таких симптомів за нормального тиску аналогічна.

При цьому, якщо підвищений артеріальний тиск спричинив ускладнення, такі як інфаркт міокарда, серцева недостатність або інсульт, можуть розвинути симптоми цих станів, такі як:

- *біль у грудях;*
- *задишка;*
- *головний біль;*
- *дезорієнтація чи проблеми з промовою;*
- *нечіткий зір;*
- *слабкість чи параліч з одного боку тіла чи обличчя.*

Як лікар діагностує підвищення артеріального тиску?

Обстеження на підтвердження підвищеного артеріального тиску медичні працівники використовують манжетний манометр для вимірювання артеріального тиску, при цьому можуть вимірювати його 3 рази і більше. Також для цього потрібен стетоскоп. За потреби, особливо в амбулаторних умовах, можливе використання напівавтоматичного апарату. Артеріальний тиск може вимірюватись як на руці так і на нозі за певних обставин.

Медичний працівник може виявити підвищений артеріальний тиск, коли пацієнт нервує або не може розслабитись, що часто відбувається в кабінеті лікаря. Тому треба попросити пацієнта посидіти деякий час або прийти ще раз для вимірювання тиску, щоб переконатися в тому, що він почувається спокійно та комфортно, тоді вимір буде точним. Іноді можливо порекомендувати самостійне вимірювання артеріального тиску за допомогою домашнього апарату протягом одного або двох днів.

Обстеження для осіб із підвищеним артеріальним тиском.

- *огляд окуліста;*
- *огляд невролога;*
- *ЕКГ – дослідження, при якому вимірюють електричні струми серця та записують їх на аркуші паперу;*
- *аналізи крові та сечі*

Лікар також може призначити інші обстеження, щоб з'ясувати наявність іншої причини підвищення артеріального тиску. Ці обстеження можуть бути призначені пацієнтам молодого віку або за неефективності стандартного лікування.

Як лікують підвищений артеріальний тиск?

Вилікувати підвищений артеріальний тиск, як правило, неможливо. Але зміна деяких звичок та прийом ліків допоможе контролювати його. Цільовий артеріальний тиск залежить від віку та інших медичних проблем.

Після початку лікування важливо регулярно перевіряти артеріальний тиск, щоб переконатися у досягненні **цільового рівня**. Може бути запропоновано вимірювання артеріального тиску вдома та записувати свідчення, щоб можна було вивчити їх на наступному візиті. Лікарю може знадобитися додати препарати або змінити схему лікування, щоб знизити артеріальний тиск.

Зміна поведінки

Усі пацієнти з підвищеним артеріальним тиском мають внести зміни у свій спосіб життя. Лікар зазвичай пропонує перейти на дієту під назвою **DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension, дієтичні підходи до боротьби з гіпертензією). У цій дієті передбачено споживання великої кількості фруктів, овочів та знежирених молочних продуктів. Можна їсти свійську птицю, рибу, цілісні зерна та горіхи, але обмежувати червоне м'ясо, солодощі та сіль. Лікар також може запропонувати:

- *почати виконувати фізичні вправи або виконувати їх частіше;*
- *схуднути при надмірній вазі;*
- *вживати менше алкоголю.*
- *кинути палити;*

Бесіда з пацієнтом

- *практикувати методики для розслаблення, щоб упоратися зі стресом;*

Лікарські засоби

Лікар часто призначає один або кілька препаратів зниження артеріального тиску. Різні препарати мають різні механізми зниження артеріального тиску. Іноді потрібно час, щоб підібрати потрібне поєднання препаратів у належних дозах, щоб знизити артеріальний тиск до цільового рівня. Більшість пацієнтів повинні приймати ліки все життя. Дуже важливо, щоб пацієнт і лікар продовжували перевіряти артеріальний тиск, щоб переконатися, що він більше не підвищується.

Необхідно завжди говорити лікарю, якщо ліки зниження артеріального тиску погіршують самопочуття. !!!!!

Лікар може змінити дозу або сам препарат, щоб покращити самопочуття пацієнта.