



Высокое кровяное давление

Chronic Kidney Disease

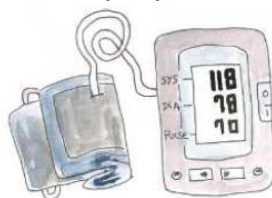


Высокое кровяное давление

Высокое кровяное давление - одна из главных причин хронического заболевания почек. Более того, плохо сбалансированное кровяное давление может привести к значительному ухудшению заболевания почек и другим осложнениям. Важно поддерживать Ваше кровяное давление в норме (КД).

Что такое КД?

Кровь циркулирует по артериям в результате работы сердца. Это закрытый круг кровообращения с постоянным кровяным потоком, в результате чего создается давление крови на стенки артерий.



Тонометр

Как КД интерпретируется?

Показатель КД состоит из 2 чисел: верхнее значение (напр. 118) и нижнее значение (напр. 78). Это читается как '118 на 78' и записывается '118/78':

- Верхнее значение (систолическое) показывает давление кровяного потока, когда сердце сжимается.
- Нижнее значение (диастолическое) показывает давление кровяного потока, когда сердца расслаблено между ударами и наполняется кровью.

Высокое кровяное давление

Как КД измеряется?

Раньше КД измерялось с помощью сфигмоманометра (танометра). В наши дни оно часто измеряется с помощью электронных приборов.

КД измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.)

Что такое нормальное КД?

У здоровых молодых людей КД должно быть 120/80 мм рт.ст. или меньше. Но это с возрастом может измениться.

Распространено ли высокое КД?

Да. По данным отчета Мировой Статистики Здравоохранения за 2012 год, один из трех взрослых людей во всем мире страдает повышенным КД. Медицинский термин для повышенного давления - *гипертония*.

Высокое кровяное давление

Что вызывает высокое КД?

В большинстве случаев (95%) причина не известна, это состояние называется первичная гипертензия и является хроническим заболеванием (длится всю жизнь).

Различные факторы могут содействовать этому типу повышенного КД:

- Семейная история повышенного КД (напр. родственник первой степени родства страдает повышенным КД)
- Возраст
- Люди Африкано-Карибского и Индийского происхождения
- Страдающие диабетом (См. “Сахарный Диабет”)
- Люди, страдающие от лишнего веса, физически неактивные, употребляющие продукты с повышенным содержанием соли, не употребляющие достаточно овощей и фруктов, а также употребляющие много алкоголя.

В некоторых случаях (5%), КД повышено вследствие других причин, таких как почечные или гормональные заболевания.

Такое состояние называется вторичная гипертензия, она может быть излечена после устранения первичного заболевания.

Вызывает ли стресс повышенное КД?

Стрессовое состояние может повышать КД, но это только временное явление. Когда стресс проходит, КД обычно возвращается в норму.

Высокое кровяное давление

Почему повышенное КД вредно?

Повышенное КД может повреждать кровяные сосуды сердца, мозга, почек, глаз и ног, что может привести к серьезным осложнениям.

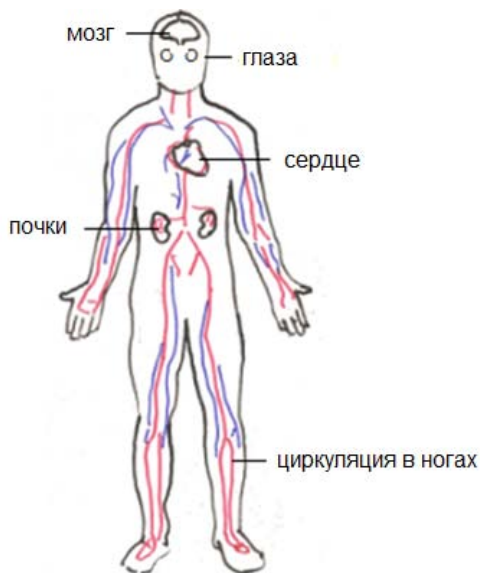
Поэтому очень важно контролировать КД.

Как повышенное КД влияет на почки?

Если КД постоянно повышено (140/90 или выше) повреждаются кровяные сосуды в почках.

Это снижает поток крови в почках и вредит процессу фильтрации, что сказывается на почечной функции. Повышенное КД в течение длительного периода может стать причиной значительного ухудшения почечной деятельности вплоть до самой тяжелой стадии.

(См. “О Ваших почках”)



Высокое кровяное давление

Как Вы почувствуете или заметите (симптомы) если Ваше КД повышено?

Повышенное КД не всегда вызывает какие-либо симптомы. Во многих случаях люди не знают, что у них повышено КД пока не обращаются к врачу по какой-либо другой причине. Однако, значительно повышенное КД может вызывать головные боли, затуманенность зрения, кровотечения из носа, тошноту и рвоту.

Что Вы должны делать чтобы контролировать Ваше КД?

Чтобы контролировать Ваше КД на хорошем уровне, Вам нужно:

- 1) Регулярно измерять Ваше КД в домашних условиях (См. *“Наблюдение за КД в домашних условиях”*)
- 2) Принимать лекарства, назначенные Вашим врачом
- 3) Вести здоровый образ жизни:
 - Сбросить лишний вес
 - Заниматься физическими упражнениями несколько раз в неделю
 - Не добавлять соль в пищу и не есть соленые продукты питания
 - Ограничить употребление алкоголя до 2 напитков в день для мужчин и 1 напитка в день для женщин и мужчин с низким весом.

(См. *“Здоровый образ жизни”*)

Высокое кровяное давление

Придется ли Вам принимать лекарства от повышенного КД длительное время?

Скорее всего, при повышенном КД Вам придется принимать лекарство в течение всей жизни, так как это заболевание хроническое.

Если вы не получили дополнительные предписания врача Вам, не стоит прекращать принимать лекарство даже если ваше КД пришло в норму. Неожиданное изменение в Вашем лечении может вызвать новый скачок в КД, которое может подняться выше, чем было до сих пор.

Некоторые соображения о приеме лекарств:

- Вы должны регулярно и постоянно принимать лекарства, назначенные Вам врачом
- Удостоверьтесь, что у Вас достаточный запас лекарств, пополняйте его до того как он заканчивается. Не забывайте брать с собой запас лекарств когда Вы уезжаете в отпуск или когда Вы едите вне дома.
- Некоторые лекарства могут вызывать легкий дискомфорт, особенно при первом приеме. Часто это проходит в течении нескольких дней приема лекарства. Если же проблема не проходит, Вам необходимо сообщить о ней Вашему врачу или медсестре. Не прекращайте прием лекарства и не возвращайтесь к своим прежним лекарствам не посоветовавшись с врачом/медсестрой.

Высокое кровяное давление

Могут ли травы снижать КД?

Некоторые травяные растения могут снижать КД, но они не эффективны. Более того, некоторые лекарственные растения при взаимодействии с традиционными медикаментами, могут вызывать губительные побочные эффекты.

Перед началом использования каких-либо лекарственных растений, кроме Ваших медикаментов для КД, важно обсудить это с Вашим врачом или медсестрой.

Каков желаемый уровень КД если Вы страдаете хронической почечной недостаточностью?

Цель - поддерживать Ваше кровяное давление на 130/80 мм рт.ст. или ниже.

Безопасно ли принимать антигипертензивные медикаменты при беременности?

Существуют **антигипертензивные** медикаменты, которые могут быть вредны при беременности а также при кормлении грудью. Поэтому, очень важно сообщить врачу или медсестре заранее о планируемой беременности или о кормлении грудью, чтобы назначить Вам соответствующие медикаменты.



Высокое кровяное давление

Где Вы можете получить дополнительную информацию о повышенном КД?

Вы можете спросить Вашу медсестру о дополнительной информации о местных гипертонических центрах и/или организациях.

Примеры надежных интернет-сайтов:

- <http://www.gipertonik.ru/>
- <http://www.cardioportal.ru/>

Ключевые моменты, которые надо запомнить

- 95% из случаев повышенного КД являются хроническим заболеванием, которые не поддаются лечению.
- Контроль за уровнем давления может предотвратить серьезные осложнения, помните, что повышенное КД часто не сопровождается дополнительными симптомами.
- Не прекращайте прием медикаментов когда Ваше давление нормализовалось без назначения Вашего врача.
- Лекарственные травы могут мешать действию препаратов снижающих КД
- Сообщите Вашему врачу или медсестре если Вы планируете беременность, так как необходимо изменить медикаменты стабилизирующие КД.





The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History), Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).