

**Валерий Подзолков**

**Высокое давление  
Справочник пациента**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 616.1

ББК 54.10

П44

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Подзолков, Валерий Иванович.**

**П44** Высокое давление. Справочник пациента / В.И. Подзолков. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 192 с.: ил. – (Новейший медицинский справочник).

ISBN 978-5-17-096886-2

В книге, написанной в форме справочника, в доступной для пациентов форме рассказывается об артериальной гипертонии, причинах ее возникновения, современных методах диагностики и лечения. Даны современные рекомендации по изменению образа жизни, нелекарственным методам снижения артериального давления. Большое внимание уделено медикаментозной терапии, приведена подробная характеристика основных групп лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление, и правила их приема.

УДК 616.1

ББК 54.10

ISBN 978-5-17-096886-2

© В.И. Подзолков, текст, иллюстрации, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

---

Приводимые в книге медицинские термины, в том числе наименования лекарственных препаратов, схемы их применения и дозировки носят исключительно справочный характер, и не могут быть использованы для самостоятельной постановки диагноза и назначения терапии. Издатель не несёт никакой ответственности за возможный вред здоровью читателя или любому другому пациенту в случае самостоятельного лечения на основе материалов данной книги, и предупреждает о необходимости диагностики и лечения заболеваний в специализированных медицинских учреждениях под контролем лечащего врача.



## **Авторский коллектив**

---

В.И. Подзолков, В.А. Булатов, Л.Г. Можарова,  
Д.А. Напалков, К.К. Осадчий, А.В. Родионов,  
В.В. Самойленко

# Содержание

---

<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
Измерение артериального давления .....	17
Методика измерения артериального давления .....	22
<b>Методы исследований, применяемые у пациентов с артериальной гипертонией .....</b>	<b>29</b>
Мониторирование артериального давления .....	31
Электрокардиография (ЭКГ) .....	33
Эхокардиография (ультразвуковое исследование сердца) .....	35
Ультразвуковое исследование (УЗИ) почек .....	36
Рентгенография грудной клетки .....	38

<b>Нелекарственные методы лечения .....</b>	<b>40</b>
<b>Лекарственное лечение</b>	
<b>артериальной гипертензии .....</b>	<b>60</b>
<b>Лекарственные препараты, применяемые</b>	
<b>для лечения гипертензии .....</b>	<b>83</b>
Диуретики (мочегонные средства) .....	84
Бета-адреноблокаторы (бета-блокаторы) .....	91
Антагонисты кальция .....	97
Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (ингибиторы АПФ) .....	103
Блокаторы ангиотензиновых рецепторов (блокаторы АТ <sub>1</sub> -рецепторов) .....	109
Агонисты имидазолиновых рецепторов .....	114
Блокаторы альфа <sub>1</sub> -адренорецепторов (альфа <sub>1</sub> -блокаторы) .....	116
Комбинированные препараты .....	119
<b>Заключение .....</b>	<b>124</b>
<b>Дневник гипертоника .....</b>	<b>126</b>



# Введение

---

*Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.*

*Сократ*



Мы приглашаем Вас, уважаемый читатель, в нашу **Школу гипертоника**.

Надеемся, что листая эти страницы, Вы еще раз повторите то, что уже хорошо знаете, и откроете для себя много нового. Эта книга — своего рода самоучитель, который поможет Вам жить с гипертонией так, чтобы качество Вашей жизни не снижалось.

## Не забывайте, что...

---

*...болезнь сердца до 80-летнего  
возраста — не Божья кара,  
а следствие собственных ошибок.*

*Английский кардиолог  
Пол Уайт*

## Что такое артериальное давление?

Артериальным давлением (АД) можно назвать силу, с которой кровь давит на стенки сосудов.

Различают:

- **систолическое артериальное давление** («верхнее»), показывающее давление на стенки сосудов в момент выброса очередной порции крови сердцем (в систолу);
- **диастолическое артериальное давление** («нижнее»), обозначающее давление в момент паузы в сердечной деятельности, когда сердце отдыхает и вновь наполняется кровью (в диастолу).

Разницу между **систолическим и диастолическим АД** называют пульсовым давлением. Чем меньше **пульсовое давление**, тем больше сердце недополучает крови для своей нормальной работы (в норме **пульсовое давление** не менее 20-25 мм рт. ст.).

*Артериальное давление может быть разным при измерении на обеих руках, в норме эта разница не должна превышать 10 мм рт. ст.*

## Как правильно измерять артериальное давление?

Правильное измерение АД очень важно для его последующей оценки, поэтому мы посвятили этой процедуре целый раздел.



### Что такое «нормальное» артериальное давление?

Идеальное, или оптимальное, артериальное давление, по мнению ведущих кардиологов мира, составляет **120/80 мм рт. ст.** (давление «космонавтов»).

Нормальное артериальное давление составляет не более 129/84 мм рт. ст. При значениях АД, не превышающих данные цифры, повторное измерение АД проводится в ходе ежегодной диспансеризации.

Лечение не требуется.

При нормально высоком АД 130-139/85-89 мм рт. ст. рекомендуется регулярный контроль АД, 1 раз в месяц в течение года. Если за это время АД не снижается до нормальных величин или поднимается выше пограничного уровня, то необходимо обратиться к врачу.



Диагноз **АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ** устанавливается, если при трех измерениях АД и более в различной обстановке:

- **систолическое артериальное давление составляет 140 мм рт. ст. и более;**
- **диастолическое артериальное давление составляет 90 мм рт. ст. и более.**

Может повышаться только систолическое АД, такие ситуации называют изолированной систолической АГ.

**В этом случае необходимо проконсультироваться с врачом и начать лечение в самое ближайшее время!**

*Из-за возможности выраженного разброса значений АД необходимо измерять его повторно (не менее 2 раз) в различной обстановке.*

## **Обратите внимание, что...**



**Артериальное давление может повышаться у здоровых людей:**

- после физических нагрузок;
- в послеобеденное время (на 15 мм рт. ст.);
- у женщин во время беременности (на 15-20 мм рт. ст.);
- при переполнении мочевого пузыря;
- при ощущении боли или холода;
- при постоянном вдыхании запахов сосны и ели;
- при волнении во время общения с врачом («гипертония белого халата»).

**Для более объективного представления о колебании артериального давления в течение дня и ночи рекомендуется суточное мониторирование артериального давления (СМАД).**

## **Какие существуют виды артериальной гипертонии?**

- **Первичная артериальная гипертония (или гипертоническая болезнь)** является самостоятельным заболеванием. Этот диагноз, как правило, устанавливают после исключения врачом так называемых вторичных гипертоний.

- **Вторичная (или симптоматическая) артериальная гипертензия** является одним из проявлений заболеваний почек (гломерулонефрит, пиелонефрит), сужения почечных артерий (вазоренальная гипертензия), многих болезней эндокринной системы и др.

**Заподозрить вторичную артериальную гипертензию можно в следующих случаях:**

- при высоких значениях АД (особенно диастолического), чаще в молодом возрасте;
- при слабой эффективности комбинации из 3 и более препаратов, снижающих АД.

Вторичные гипертензии раньше называли «АГ злокачественной» из-за быстрого прогрессирования заболевания и частого развития осложнений, зачастую приводящими к смерти, либо — инвалидности. В связи с этим при малейшем подозрении на вторичную гипертензию необходимо как можно скорее пройти обследование в специализированном стационаре.

### **Что такое «гипертензия пожилых»?**

«Гипертензия пожилых» — это повышение преимущественно систолического АД (изолированная систолическая АГ) с высоким пульсовым АД у человека старше 60 лет. Этот вариант АГ возникает из-за уплотнения стенок сосудов и уменьшения их податливости при выраженном атеросклерозе. Очень часто в течение суток отмечается выраженная нестабильность и колебания АД от очень высоких цифр до гипотонии. Лечение «гипертензии пожилых» имеет свои особенности.

## Нужно ли лечить гипертонию, если повышенное АД субъективно не ощущается?

Если Вы не чувствуете повышенного АД, то нужно незамедлительно обратиться к врачу.

Отсутствие неприятных ощущений при повышенном АД не препятствует развитию осложненной гипертонии.

## Чем грозят частые подъемы или стойкое повышение АД?

При гипертонии страдают в первую очередь следующие органы (так называемые органы-мишени АГ):



**головной мозг** —  
инсульт, когнитивные нарушения;

**сердце** — инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертрофия левого желудочка;



**глазное дно** —  
прогрессирующее снижение зрения;

**почки** —  
почечная недостаточность;

