

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

УХОД, ЛЕЧЕНИЕ

- ▣ Цель лечения **артериальной гипертензии** - предотвращение отдаленных последствий этого патологического состояния. Большинство больных нуждаются в пожизненной гипотензивной терапии, но сначала целесообразно понаблюдать за давлением в течение 4 - 6 месяцев, чтобы оценить возможность его спонтанного снижения, за исключением случаев, когда необходимо немедленное медикаментозное лечение (при поражении органов-мишеней: почки, головной мозг, сердце, сосуды, а также при неэффективности немедикаментозного лечения).

# Немедикаментозное лечение

- ▣ подразумевает под собой изменение образа жизни. Основные меры немедикаментозного воздействия при артериальной гипертензии - диета, снижение избыточной массы тела, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек. У 40 - 60% пациентов с начальной стадией артериальной гипертензии при невысоких цифрах артериального давления удается добиться его снижения с помощью только немедикаментозного лечения.

# Кабинет доврачебного контроля

- ▣ Наличие повышенного давления может быть выявлено случайно при осмотре врачом или при профилактическом осмотре лиц в возрасте 35-55 лет в кабинете доврачебного контроля.
- ▣ Если показатели АД немного выше среднего, то медсестра даёт соответствующие рекомендации. Если диастолическое давление колеблется между 90 и 95 мм рт. ст., нужно проходить осмотр в КДК каждые три месяца.
- ▣ Предпочтительно приобрести тонометр и ежедневно контролировать АД.
- ▣

# Рекомендации

- ▣ Прекратить курить!
- ▣ Уменьшение избыточной массы тела на 1 кг ведет к снижению АД в среднем на 2 мм рт. ст.
- ▣ Рекомендуется ограничение поваренной соли до 6 - 8 г/сут (3 - 4 г находится в продуктах и 3 - 4 г добавляется в пищу).
- ▣ Как самостоятельный метод немедикаментозной терапии артериальной гипертензии, рекомендуется достаточная физическая активность циклического типа (ходьба, легкий бег, лыжные прогулки).
- ▣ повторные умеренно интенсивные динамические нагрузки вызывают достоверное снижение артериального давления независимо от потери веса или изменение выделения натрия.
- ▣ Если не удастся снизить АД за счет немедикаментозных методов, то придется выбирать между приемом лекарств до конца жизни или ранней смертью от инсульта или сердечного приступа.
- ▣

# На ранней стадии

- ▣ При лёгком течении возможны следующие методы лечения: психотерапия, акупунктура, физиотерапевтические методы (электросон, диадинамические токи), водные процедуры, фитотерапия (черноплодная рябина, настойка боярышника, пустырника, сборы с сушеницей болотной, боярышником, донником).
- ▣ У 40 - 60% пациентов с начальной стадией артериальной гипертензии при невысоких цифрах артериального давления удастся добиться его снижения с помощью только немедикаментозного лечения.

▣

# Цель лечения артериальной гипертензии -

- ▣ предотвращение отдаленных последствий этого патологического состояния. Большинство больных нуждаются в пожизненной гипотензивной терапии, но сначала целесообразно понаблюдать за давлением в течение 4 - 6 месяцев, чтобы оценить возможность его спонтанного снижения, за исключением случаев, когда необходимо немедленное медикаментозное лечение (при поражении органов-мишеней: почки, головной мозг, сердце, сосуды, а также при неэффективности немедикаментозного лечения).

▣

# Медикаментозное лечение.

- ▣ Имеющие диастолическое давление выше 95 мм рт. ст должны по назначению врача принимать лекарство. Показатели АД в этом случае должны постоянно контролироваться – утром и вечером.
- ▣ Поскольку, причины вызвавшие подъём давления могут быть различными, а какими именно в поликлинике установить трудно, то подбор адекватной терапии требует времени.
- ▣ Следует посещать одного и того же врача!



# Основные принципы лечения

- ▣ Врач назначает препарат одной из ниже названных групп:
- ▣ - ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (ИАПФ) и блокаторы рецепторов ангиотензина II (БРА),
- ▣ - антагонисты кальция (веропамилол),
- ▣ бета-адреноблокаторы (БАБ) (атенололол),
- ▣ - диуретические препараты (ДП),
- ▣ - препарату группы центральных симпатолитиков (ЦС),
- ▣ - периферические адреноблокаторы (ПА).
- ▣ При систолической артериальной гипертензии основными в лечении являются диуретики.

# Усиление терапии

- ▣ Эффекта от назначенного препарата ждут в течение 2-4 недель. Препараты начинают действовать не сразу. Затем, при отсутствии целевого давления (130 и 85), дозу препарата увеличивают.
- ▣ Если эффект не достигнут, то добавляют препарат из другой группы.
- ▣ При необходимости может быть назначен и препарат из третьей группы.

# Предостережение

- ▣ При резком прекращении приёма препарата, наблюдается синдром отмены. Артериальное давление резко поднимается. Развивается гипертонический криз.
- ▣ **НАДО ВСЕГДА ИМЕТЬ ЗАПАСНУЮ ПАЧКУ ПРЕПАРАТА!**
- ▣ Большинство гипотензивных препаратов плохо сочетаются с алкоголем.
- ▣ Не надо вынимать таблетки из упаковки и перекладывать в коробочку, чтобы взять с собой;
- ▣ Объяснить, что опасно принимать лекарства прописанные другому человеку по поводу гипертонической болезни, т. к. каждый из препаратов имеет свои противопоказания.
- ▣ Надо внимательно следить за побочными действиями лекарств и своевременно сообщать о них, т.к. не менее 40% людей, принимающих прописанные лекарства страдают от их побочных действий, которые проявляются в первые 4 дня лечения. Некоторые из них незначительны, другие постоянны и опасны. Только врач может решить, что предпринять в такой ситуации. Возможно он назначит другое лекарство. Особенно распространены осложнения являются: вялость, сухость во рту, импотенция, сужение зрачков, истощение, галлюцинации



