

High Blood Pressure (Hypertension): What You Need To Know

High Blood Pressure

You may have high blood pressure and not even know it. High blood pressure puts stress on your blood vessel walls. There are usually no signs or symptoms.

This silent condition (known as hypertension) can lead to:

- heart attack
- heart failure
- stroke
- kidney disease.

You should have your blood pressure checked often. Your blood pressure is checked with two numbers. The top number (systolic) shows the pressure in your arteries when your heart beats. The bottom number (diastolic) shows the pressure in your arteries when your heart rests.

You have normal blood pressure if you usually have a top number lower than 120 and a bottom number lower than 80.

See the chart at right for general guidelines. Ask your health care provider about what is right for you.

Повышенное кровяное давление (гипертензия): что нужно знать

Повышенное кровяное давление

У вас может быть повышенное кровяное давление, и вы об этом можете даже и не знать. Высокое кровяное давление создает нагрузку на стенки кровеносных сосудов. Все это обычно протекает бессимптомно.

Это тихое состояние (известное под названием «гипертензия») может привести:

- к инфаркту;
- к сердечной недостаточности;
- к инсульту;
- к почечной недостаточности.

Вы должны часто проверять кровяное давление. Кровяное давление определяется двумя числовыми показателями. Верхнее число показывает систолическое давление в артериях при сокращении сердечной мышцы. Нижнее число показывает диастолическое давление в артериях при расслаблении сердечной мышцы.

У вас кровяное давление повышено, если у вас обычно верхнее число больше 120, а нижнее число превышает 80.

Спросите у своего медицинского работника, что лучше всего для вас.

General Guidelines for Adults

	Top number (systolic)		Bottom number (diastolic)	Follow-up instructions
Normal	less than 120	and	less than 80	Recheck your blood pressure once a year.
Elevated	120 to 129	and	less than 80	Talk with your health care provider about lifestyle changes.
High blood pressure (stage 1)	130 to 139	or	80 to 89	See your health care provider soon to talk about treatment.
High blood pressure (stage 2)	140 or higher	or	90 or higher	Call your health care provider today.

* If you have heart disease, your blood pressure goal is less than 130/80. If you have diabetes, your blood pressure goal is less than 139/89.

Кровяное давление у взрослых: общие рекомендации

	Верхнее число (систолическое)		Нижнее число (диастолическое)	Требуемые изменения в образе жизни
Нормальное	ниже 120	и	ниже 80	Проверяйте кровяное давление один раз в год.
Повышенное	120 – 129	и	ниже 80	Обсудите с лечащим врачом или медсестрой изменения в образе жизни.
Гипертония (1-ая стадия)	130 – 139	и	80 – 89	Запишитесь на прием к лечащему врачу или медсестре, чтобы обсудить лечение.
Гипертония (2-ая стадия)	140 или выше	и	90 или выше	Сегодня позвоните лечащему врачу или медсестре.

*Если у вас есть заболевание сердца, вы должны стремиться к тому, чтобы ваше кровяное давление было ниже чем 130/80. Если у вас диабет, ваше кровяное давление должно быть ниже чем 139/89.

Who is at Risk

You are at high risk for high blood pressure if you:

- have close relatives who have high blood pressure
- are older than age 35
- are overweight
- are African-American
- eat too much salt
- drink too much alcohol
- are a woman who takes birth control pills, is pregnant, or has gone through menopause
- do not exercise
- have diabetes.

What You Can Do

You need to have your high blood pressure treated. If not, you could have a heart attack or stroke. You can control your high blood pressure with lifestyle changes and/or with medicine.

- Lose weight if needed.
- Eat a healthful diet low in fat and salt. Salt makes your body hold extra fluid. This puts a strain on your heart.
- Drink no more than two alcoholic drinks each day.
- Be more active. A walk or bicycle ride every day can help lower your weight and blood pressure.
- Talk with your health care provider about taking a medicine to help lower your blood pressure.
- Know what your blood pressure should be and how to keep it there.

Кто рискует заболеть

У вас повышенный риск возникновения гипертензии:

- при наличии близких родственников, у которых есть гипертензия;
- если вам больше 35 лет;
- если у вас избыточный вес;
- если вы афро-американец;
- если вы потребляете слишком много соли;
- если вы злоупотребляете алкогольными напитками;
- если вы женщина, принимающая противозачатные лекарственные средства, если вы беременны или если у вас наступила менопауза;
- если вы не занимаетесь физкультурой;
- если у вас диабет.

Что можно сделать

Гипертензию нужно лечить. Если этого не делать, то у вас может возникнуть инфаркт или инсульт. Высокое кровяное давление можно контролировать.

- Если у вас избыточный вес, то нужно похудеть. Лишний вес усиливает нагрузку на сердце.
- Придерживайтесь здоровой диеты с низким содержанием жира и соли. Высокое содержание жира и соли создает дополнительную нагрузку на сердце.
- Не следует выпивать больше двух алкогольных напитков в день (таких как, стакан вина или банка пива).
- Ведите более активный образ жизни. Ежедневная ходьба или езда на велосипеде может помочь вам похудеть и снизить кровяное давление.
- Обсудите с лечащим врачом возможность использования лекарственных средств для снижения кровяного давления.
- Вы должны знать, какое у вас должно быть давление и что нужно делать для его нормализации.

Blood Pressure Medicines

Your health care provider may decide that you need to take medicine to control high blood pressure.

- Beta blockers, ACE inhibitors or calcium channel blockers open your narrow blood vessels. They improve your blood flow and lower the pressure inside your arteries.
- Diuretics prevent your body from holding too much salt or water.

Your health care provider will find the right medicine(s) for you.

Important reminders about taking high blood pressure medicine:

- Take your medicine(s) as prescribed at the same time each day.
- Take your medicine(s) even if you feel well.
- Do not stop taking your medicine(s) unless your health care provider tells you to.
- Use a weekly pill box or have family members or friends help you remember to take your medicine(s).

High blood pressure medicine has side effects. They may include leg cramps, change in heartbeat, skin rash, and headaches, among others.

Talk with your health care provider about possible side effects before you start taking or change your high blood pressure medicine(s).

Лекарственное лечение гипертензии

Врач может решить, что вам нужно принимать лекарство, чтобы контролировать кровяное давление.

- Бета-адреноблокаторы, ингибиторы ангиотензинов или блокаторы кальциевых каналов расширяют просветы суженных кровеносных сосудов. Они улучшают кровоток и снижают внутриартериальное давление.
- Диуретические средства предупреждают избыточное задержание в организме соли или воды.

Лечащий врач подберет, требуемые для вашего случая, лекарственные препараты.

Что необходимо помнить, если вы принимаете лекарства, снижающие давление.

- Принимайте лекарство в соответствии с указаниями врача в одно и то же время каждый день.
- Лекарство нужно принимать, даже если вы хорошо себя чувствуете.
- Не прекращайте принимать лекарство без указания медицинского работника.
- Используйте контейнер с распределителями лекарств по дням недели, или попросите родственников или друзей напоминать вам о том, что пора принимать лекарства.

Лекарства для лечения гипертензии оказывают побочные действия. К ним относятся, в частности, судороги в ногах, изменение сердечного ритма, кожная сыпь и головная боль.

Обсудите с медицинским работником возможные побочные действия перед тем, как вы начнете принимать препарат для лечения гипертензии, и перед переходом на другой препарат.

Your Blood Pressure Today

Your blood pressure:

- was checked on _____ (date)
- number was _____ / _____
- was taken on your:
 - right arm
 - left arm
- follow-up instructions:

Some of this information is adapted from the American Heart Association and the Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC VII).

Показатели кровяного давления на сегодня

Кровяное давление:

- проверено _____ (дата)
- показатели _____ / _____
- показания сняты:
 - правая рука
 - левая рука
- что делать дальше:

Источником этой информации частично являются Американская кардиологическая ассоциация и Седьмой доклад Объединенного национального комитета по предупреждению, распознаванию, оценке и лечению повышенного кровяного давления (ОНК ВИИ).