

ДАВЛЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Меня часто спрашивают пациенты: какое артериальное давление (АД) является нормальным? Ведь многие люди с постоянными низкими показаниями давления (так называемые гипотоники) чувствуют себя хорошо, не принимая никаких лекарств. И наоборот – те, у кого показания привычно высокие (гипертоники), не испытывают плохого самочувствия и не считают нужным такое состояние лечить. Пришло время поговорить о мифах, которыми окружено артериальное давление – как повышенное, так и пониженное.

Итак, о чем говорят показатели артериального давления? Ранее в статье «Гипертонический криз: лечить, нельзя медлить!» в «ЗОЖ» № 17 за 2019 год я приводил таблицу с классификацией уровней АД. Напомню из нее лишь два значения:

✓ Оптимальное АД – ниже 120 мм рт.ст. (верхнее давление, САД) и ниже 80 мм рт.ст. (нижнее давление, диастолическое, ДАД).

✓ Нормальное АД – 120-129 мм рт.ст. и 80-89 мм рт.ст. соответственно.

Если показатели превышают этот порог, ставится диагноз «гипертоническая болезнь» (чем выше значения, тем выше степень заболевания). Если же они ниже 100 мм рт.ст. (верхнее) и 80 мм рт.ст. (нижнее), можно говорить о наличии гипотонии, которая также может доставлять человеку немало проблем.

Однако из этого не следует, что любое отклонение от регламентированных показателей обязательно должно приводить к плохому самочувствию! Например, по-

ниженное давление может быть и при нормально функционирующем организме – то есть значения АД стабильно показывают 90/60, но человек при этом чувствует себя комфортно. В таких случаях говорят о привычном (или рабочем, как его называли раньше) давлении. У каждого оно индивидуально и зависит от многих факторов (в том числе от генетической предрасположенности и наследственности), но при этом должно укладываться в рамки принятых норм.

А теперь переходим непосредственно к мифам.

ГИПЕРТОНИЯ

МИФ 1. Давление я не измеряю, просто принимаю таблетки от него, когда мне плохо.

Не контролировать АД может быть опасным даже для человека с нормальным давлением. Но еще опаснее, когда его не контролирует (то есть вовремя не измеряет) гипертоник. Дело в том, что течение гипертонической болезни протекает, как правило, незаметно, однако сердечно-сосудистая система при этом страдает, осо-

бенно артериальная. Чтобы это понять, представьте себе воздушный шарик: вы накачали в него достаточно воздуха, и он принял форму – это нормальное давление, но если надуть его еще больше, давление на оболочку повысится, шарик станет больше и... лопнет. То же самое происходит и с сосудами – до поры до времени они способны сглаживать влияние АД на себя, но затем на них возникает аневризма либо они лопаются, и тут уже ничего нельзя сделать. Кроме того, колоссальную нагрузку в это время испытывает и сердце. Вот почему врачи рекомендуют измерять АД три раза в день в одно и то же время.

Другая частая ошибка, которую совершают пациенты с гипертонической болезнью, – прием лекарств только при высоком АД после его измерения. Когда вы принимаете таблетку, ей нужно время, чтобы раствориться и подействовать, а организм в ожидании этого будет испытывать нагрузку давлением. Поэтому принимать назначенные врачом таблетки также необходимо в одно и то же время, даже если вы оказываетесь в другом часовом поясе (необходимо ориентироваться по местному времени!).

МИФ 2. Врач назначил мне прием препаратов от повышенного давления курсом, значит, постоянно принимать их не нужно.

В данном случае, скорее всего, речь идет о препаратах, которые временно снижают артериальное давление при гипертони-

ческом кризе (например, **каптоприл, нифедипин**). Их действительно назначают курсом. Остальные при повышенном давлении принимаются пожизненно – то есть постоянно. Точно так же, как нам каждый день нужна еда для поддержания сил, организму нужна помощь в виде препаратов, поддерживающих давление в рамках нормальных значений. Лечить гипертоническую болезнь приходится всю жизнь! Как следить за своим весом, физическими нагрузками, сном и питанием.

МИФ 3. Мое привычное (рабочее) давление – 160/90, и я хорошо себя с ним чувствую! (Значения АД приведены для примера и могут быть другими).

Наш организм действительно может приспосабливаться к различным проблемам вокруг себя и в себе самом. Если давление на стенки сосудов постоянно высокое, то со временем рецепторы, которые отвечают за передачу о нем сигналов в мозг, «сообщат» ему, что значения АД – привычные, а значит, нормальные. И организм просто не заметит повышения давления! Поэтому следить за АД и вовремя принимать лекарства все-таки необходимо! Если это не делать, сосуды со временем быстрее придут в негодность.

МИФ 4. Я измеряю АД (и оно оказывается высоким), только когда у меня болит голова. Значит, боль – это признак повышения давления.

Повышение артериального давления действи-