

тельно нередко сопровождается головными болями (в затылочной и теменной областях, в глазах), но это не обязательный признак. Со временем повышение давления перестает проявлять себя подобным образом: головная боль не появляется или появляется, лишь когда значения АД станут уже слишком высокими. Поэтому гипертоникам необходимо всегда (!) держать давление под контролем, измеряя его в покое и ведя дневник, чтобы не пропустить момента, когда оно начнет повышаться.

МИФ 5. После приема лекарств мне становится плохо, хотя значения АД – 120/80. Значит, мне лечение не подошло.

Это действительно так. При снижении давления до нормальных значений организм ощущает разницу и испытывает дискомфорт – ведь он привык к высоким показателям! В таком случае необходимо обсудить положение дел с врачом и перейти к методу постепенного снижения АД: подбирать дозировку лекарств через каждые 1-2 дня, доводя давление до нормальных значений. Если это не удастся сделать (например, по причине развившегося атеросклероза), нужно остановиться на максимально сниженных показателях, наиболее близких к нормальным.

МИФ 6. Соседка принимает определенное лекарство, и оно ей помогает. Я буду пить такое же в той же дозировке!

Очень частое заблуждение, имеющее несколько не очень приятных последствий. Первое – неправильная дозировка:

она может оказаться для вас маленькой (в лучшем случае!), и вы решите, что лекарство само по себе неэффективно, а вы только зря потратили деньги. Второе: препарат может вам не подойти и вызовет побочные действия (в том числе и опасные для вашего здоровья). Лучше сходить к врачу и проконсультироваться!

ГИПОТОНИЯ

МИФ 1. У меня постоянно пониженное давление. Врач сказал, что это гипотония, значит, я болею.

Гипотония как болезнь – это состояние, которое сопровождается снижением значений АД и приводит к ухудшению состояния организма. Однако пониженное давление часто встречается в молодом и зрелом возрасте, особенно у женщин, но симптоматически никак не проявляется. Такое состояние тоже называется гипотонией, но с расшифровкой: нормальное пониженное давление. То есть, если при постоянных низких значениях АД вы хорошо себя чувствуете, у вас нет изменений в крови и в ощущениях, то вы совершенно здоровы!

Другое дело, если при обследовании у вас на фоне гипотонии выявились одышка, снижение уровня гемоглобина или изменения в электрокардиограмме – в этом случае говорить о нормально пониженном АД уже не приходится! Такое состояние скорее сигнализирует о сердечной недостаточности – ваше сердце не способно повышать давление в артериальной системе.

МИФ 2. У гипотоников всегда есть болезнь сердца.

При заболеваниях сердца давление действительно снижается. Но, как было сказано выше, есть люди, для которых пониженное давление – это нормально. Да, при любой гипотонии (и при привычной, и при болезни) обычно страдают сосуды и возникает разбалансировка в центральной нервной и вегетативной нервной системах, однако всегда связывать ее напрямую с заболеваниями сердца нельзя.

МИФ 3. Низкое артериальное давление, в отличие от высокого, не приносит организму проблем.

Это правда. Но нужно отдавать себе отчет, что пониженные значения – это тоже выход за границы нормальных показателей. Если при обследовании врачи не нашли изменений в организме, можно говорить о вашем индивидуальном низком АД. Но есть ряд состояний, при которых гипотония считается плохим признаком. К ним относятся:

- заболевание сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, причем острый, перикардиты, миокардиты, аритмии);
- тромбоэмболия легочной артерии (тромбы попадают в артериальную систему легких);
- болезни ЖКТ (язвенная болезнь, особенно во время кровотечения);
- эндокринные заболевания (гипотиреоз, надпочечниковая или гипофизарная недостаточность, сахарный диабет);
- инфекции (грипп, пневмония, сепсис);
- заболевания нервной системы (инсульт, энцефалопатия, опухоли);
- анемия (малокровие), голодание, шоковые состояния, интоксикация;

● лекарственная терапия (особенно при бесконтрольном назначении препаратов, снижающих АД).

Это не полный список состояний, при которых снижается артериальное давление. При них всегда необходимо обращаться к врачу за консультацией и помощью!

МИФ 4. У меня давление поднялось до 130/80, при том, что мое обычное АД – 90/60, поэтому снизить его не нужно.

Очень частое заблуждение! На самом деле, когда у пациента с нормально пониженным давлением отмечаются высокие значения АД, лечение необходимо. Из примера видно, что систолическое давление (первый показатель) поднялось на 40 мм рт.ст., а диастолическое (второй) на 20 мм рт.ст. – это значит, что человек испытывает нагрузку давлением и для него это уже криз! Для наглядности обратимся к человеку с нормальным АД 120/80 мм рт.ст.: если бы он испытывал такой скачок давления, у него показатели равнялись бы 160/100 мм рт.ст., а это уже ненормально. Поэтому такое состояние снимается препаратами короткого действия, а если оно не проходит в течение нескольких дней, то и длительно действующими лекарствами. Не нужно забывать, что подъем давления всегда связан с разбалансировкой сосудов и нервной системы.

В заключение хочу напомнить, что и при высоком, и при низком артериальном давлении нужно всегда обращаться к врачу, а не заниматься самолечением!

Андрей КОНДРАХИН,
врач-кардиолог,
кандидат
медицинских наук.