**[Артериальная гипертония](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=4837" \o "Артериальная гипертония)**

**Что необходимо знать пациенту?**

Как показал мировой опыт, достижение контроля артериальной гипертонии и длительное его поддержание на целевом уровне возможно только при активном и осознанном участии в процессе лечения самого больного. Что же такое **артериальная гипертония**? Под этим термином подразумевается синдром повышения артериального давления (АД) при гипертонической болезни и симптоматических артериальных гипертензиях. Гипертоническая болезнь — это хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является артериальная гипертония, не связанная с наличием патологических процессов, при которых повышение АД обусловлено известными причинами (симптоматические артериальные гипертонии).

**Какое артериальное давление считается нормальным?**

Каждый пациент должен знать, что независимо от возраста нормальным является АД до 140/90 мм рт. ст. Если у Вас гипертония вместе с ИБС и/или сахарным диабетом и/или заболеванием почек, то уровень давления должен быть ниже 130/80 мм рт. ст. Не рекомендовано снижение давления ниже 110/70 мм рт. ст.

**Когда выставляется диагноз артериальной гипертонии?**

Если Ваше давление на протяжении трех измерений, которые были проведены в разные дни, превышает показатель 140/90 мм рт. ст., то у Вас артериальная гипертония.

**Чем опасна артериальная гипертония и зачем ее нужно лечить?**

Артериальную гипертонию называют часто тихим убийцей, так как длительное время пациент может не обращать внимания на повышенные цифры АД и не предъявлять никаких жалоб. Повышенное давление является основным фактором риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, нарушает работу почек и является одной из основных причин инвалидизации.

**Помните!** Артериальную гипертонию нужно лечить постоянно, так же как и другие хронические заболевания (сахарный диабет, бронхиальную астму и т. д.). Никогда нельзя прерывать лечение при улучшении самочувствия и нормализации АД. **Основная ошибка большинства пациентов — прекращение приема гипотензивных препаратов при достижении целевого уровня АД, то есть нормализации артериального давления.** Целевой уровень артериального давления при установленном диагнозе артериальной гипертонии поддерживается чаще всего лишь благодаря медикаментозной терапии! Прекращение лечения приводит к обратному развитию ее симптомов.

**Как выявить артериальную гипертонию?**

**Правила измерения АД**

Чаще всего артериальная гипертония выявляется на приеме у врача. Но следует помнить, что на дворе XI век, и практически у каждого человека есть возможность самостоятельно контролировать АД в домашних условиях при помощи электронного тонометра (прибора для измерения АД). Для пациентов с диагнозом артериальная гипертония наличие тонометра является обязательным, так как показатели АД, полученные самостоятельно в домашних условиях, дают врачу более полное представление о характере течения артериальной гипертонии в повседневной жизни больного и позволяют более эффективно корректировать лечение. Это такой же необходимый прибор среди домашней техники, а может и более необходимый, чем все остальные! Что может быть важнее для человека, когда речь идет о его здоровье? Самоконтроль АД при артериальной гипертонии является такой же обязательной процедурой, как и самоконтроль гликемии при помощи глюкометра у пациентов с сахарным диабетом, так как от этого зависит оценка эффективности проводимой терапии, а, следовательно, качество и продолжительность жизни.

**Для измерения АД имеет значение соблюдение** **следующих правил:**

**1. Положение больного:** сидя в удобной позе; рука находится на столе на уровне сердца; манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.



**2. Условия измерения АД:**

**-** исключается употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованием;

- рекомендуется не курить в течение 30 минут до измерения АД;

**-** отменяется прием симпатомиметиком, включая назальные и глазные капли;



- АД измеряется в покое и после 5-минутного отдыха; в случае если процедуре измерения АД предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует продлить до 15—30 минут;

**-** измерять АД рекомендуется два раза в день: утром, после пробуждения и утреннего туалета, и вечером в 21.00—22.00, а также— в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем АД.

**3. Кратность измерения АД:**

-для оценки уровня АД на каждой руке следует выполнить не менее двух измерений с интервалом 1—3 минуты; при разнице АД ≥ 5 мм рт. ст. производят дополнительное измерение. На сегодняшний день есть электронные тонометры с функцией расчета среднего значения 3-х последних измерений АД;

- для диагностики артериальной гипертонии при небольшом повышении АД повторное измерение (2—3 раза) проводят через 2—3 месяца;

**4. Техника измерения АД:**

-при первичном осмотре пациента следует измерить давление на обеих руках; в дальнейшем измерения проводят на той руке, где АД выше;

- у больных старше 65 лет, при наличии СД и улиц, получающих антигипертензивную терапию, следует также произвести измерение АД через 2 минуты пребывания в положении стоя;

- результаты измерений АД должны быть зарегистрированы, включая дату, время и частоту пульса (дневник гипертоника);

- оценка результатов измерения домашнего АД всегда выполняется врачом, пациенты не должны изменять антигипертензивную терапию без согласования с доктором.