



Артериална хипертония



ДРУЖЕСТВО
НА КАРДИОЛОЗИТЕ
В БЪЛГАРИЯ

Това издание има образователен характер и не може да се асоциира с рекламно представяне на търговски марки и продукти, както и не съдържа продуктово позициониране.

Артериално налягане – какво представлява?

При всяко свое съкращение сърцето изтласква определено количество кръв в аортата, което се разпределя в артериалната система. Силата (налягането), която упражнява кръвта върху артериалната стена отвътре навън и благодарение на която тя тече по артериалните съдове от сърцето към периферията се нарича артериално (кръвно) налягане (АН). Кръвното налягане се измерва в mmHg и се описва с две цифри. Първата цифра се нарича систолно налягане, а втората – диастолно налягане. Систолното налягане съответства на кръвното налягане по време на сърдечното съкращение, а диастолното налягане отразява кръвното налягане по време на отпускане на сърцето и напълването му с кръв. Систолното налягане е винаги по-високо от диастолното. Нормалните стойности на кръвното налягане са под 140/90 mmHg, ако е измерено от медицинско лице, и под 135/85 mmHg, ако е измерено от самия пациент.



Значение на артериалната хипертония

Артериалната хипертония е най-важната причина за преждевременна смърт (най-често под формата на миокарден инфаркт и мозъчен инсулт). Тя има по-голямо значение, отколкото тютюнопушенето, наднорменото тегло и прекомерната употреба на алкохол. Артериалната хипертония може да се усложни с инфаркт, сърдечна недостатъчност, инсулт, бъбречна недостатъчност, деменция, увреждане на очите и еректилна дисфункция.



Кои са рисковите фактори за развитие на артериална хипертония?

Многобройни са факторите, провокиращи артериална хипертония, но те могат да се групират в 3 основни групи – нездравословен начин на живот (значение при 60 % от хората), наследственост (35 %) и други заболявания (5 %). Основна роля се пада на

начина на живот – недостатъчна физическа активност, нездравословна диета (твърде много сол, малко плодове и зеленчуци), наднормено тегло, тютюнопушене, алкохол, стрес. Честотата на артериална хипертония нараства с възрастта. До 34 г. 10 % от населението е с артериална хипертония, между 35-64 г. – 25 %, а след 65 г. 55 % от хората са с високо кръвно налягане.

Кои хора най-вероятно имат високо кръвно налягане?

Тези, които:

- имат роднини с високо кръвно налягане, сърдечни заболявания и диабет;
- са над 35 години;
- са с наднормено тегло;
- не са физически активни;
- пият големи количества алкохол;
- ядат храни богати на мазнини или сол;
- пушачи;
- бременни;
- жени, които приемат противозачатъчни.

Какви са видовете високо кръвно налягане?

Хипертонията може да се класифицира по различни начини:

- **първична хипертония** – основният тип, който не е резултат от определен причинител
- **вторична хипертония** – придизвикана е от някакво друго състояние; значително по-рядко срещано от първичната хипертония.

Подгрупи хипертония според стойностите на кръвното налягане:

- оптимално кръвно налягане – систолно < 120 mmHg и диастолно < 80 mmHg
- нормално кръвно налягане – систолно < 130 mmHg и диастолно < 85 mmHg
- нормално към високо кръвно налягане – систолно 130-139 mmHg или диастолно 85-89 mmHg
- хипертония 1 стадий – систолно 140-159 mmHg или диастолно < 90 mmHg
- хипертония 2 стадий – систолно 160-179 mmHg или диастолно 90-99 mmHg
- хипертония 3 стадий – систолно ≥ 180 mmHg или диастолно ≥ 110 mmHg

Изолирана систолна хипертония (ИСХ) – само високо систолно налягане.

Хипертония по време на бременност:

- гестационна хипертония – ранни стадии на хипертония по време на бременността
- прееклампсия – съществено повишено кръвно наляган по време на бременност; около 5 % от всички бременности
- еклампсия – много тежка хипертония по време на бременност, водеща до припадъци



Белодробна хипертония – хипертония, възникваща в артериите на белия дроб.

Злокачествена хипертония – възниква в по-млада възраст в сравнение с първичната хипертония.



Каква е причината за появата на високото кръвно налягане?

При 5 – 10 % от хората, високото кръвно налягане се предизвиква от друга болест (т.нар. вторична хипертония). В тези случаи ако подлежащата причина се излекува, то кръвното налягане се връща в нормални стойности. Такива причинители са:

- хронична бъбречна болест;
- тумори или други увреждания на адреналните жлези;
- коарктация на аортата – стеснение на аортата, което е вродено и може да предизвика високо кръвно налягане в ръцете
- бременност;
- използване на хормонална контрацепция;
- алкохолна зависимост;
- дисфункция на щитовидната жлеза.

В останалите 90 % от случаите, причината за появата на високото кръвно налягане не е известна (първична хипертония). Въпреки, че не се знае конкретната причина, множество фактори са признати като предразполагащи към хипертония.

Кои са фактори, които не могат да се повлияят?

- **възраст** – с напредването на възрастта се увеличава вероятността за развитието на високо кръвно налягане, и особено систолично. Това се дължи до голяма степен на артериолосклерозата или „втвърдяването на артериите”.
- **раса** – афро-американците имат по-често високо кръвно налягане от европейската раса. Те развиват високо кръвно налягане в по-млада възраст и стигат до усложнения по-рано.
- **социално-икономичен статус** – високото кръвно налягане се среща по-често сред групите с по-нисък образователен и социално-икономичен статус.
- **фамилна обремененост (наследственост)** – съществува тенденция за предаването на високото кръвно налягане в семейството.
- **пол** – при мъжете вероятността за поява на хипертония е по-висока. Тази вероятност варира според възрастта и етническата принадлежност.

Кои са факторите, които могат да бъдат променени?

Наднормено тегло (затлъстяване) – затлъстяването се определя като тегло с 30 % или повече над здравословното за ръста. Има много тясна връзка между него и високото кръвно налягане. Медицинските специалисти силно препоръчват хората със затлъстяване да отслабнат, така че теглото им да не преминава повече от 15 % от здравословното. Отговорният за Вас лекар може да Ви помогне да изчислите Вашите здравословни граници на теглото.

Чувствителност към натрия (солта) – някои хора имат висока чувствителност към натрия (солта) и тяхното кръвно налягане се повишава ако използват сол. Намаляването на приема на сол води до понижение на кръвното налягане. Бързата храна и полуфабрикатите съдържат особено високи концентрации натрий. Много медикаменти, като например обезболяващите, съдържат голямо количество натрий. Четете етикетите, за да разберете колко натрий се съдържа в хранителните продукти. Избягвайте тези с високо съдържание.

Употреба на алкохол – пиенето на повече от 1-2 чаши алкохол на ден увеличава риска от хипертония.

Хормонални противозачатъчни хапчета (орални контрацептиви).

Липса на физическа активност – заседналият начин на живот допринася за затлъстяването и високото кръвно налягане.



Медикаменти – някои медикаменти като амфетамини (стимуланти), хапчета за диети, някои противогрипни и антиалергични лекарства повишават кръвното налягане.

С увеличаването на телесната маса кръвното налягане се увеличава:

- при затлъстелите хора вероятността за развитие на хипертония е 2-6 пъти по-голяма в сравнение с хората, чието тегло е в норма.
- важна е не само степенята на затлъстяване, но и начинът, по който тялото акумулира излишните мазнини. Някои хора натрупват мастна тъкан в областта на корема (централен тип затлъстяване) докато други затлъстяват за сметка на бедрата и ханша (крушовидно затлъстяване). Централния тип затлъстяване носи по-големи здравни рискове в сравнение с крушовидния тип.

Как да разберем имаме ли артериална хипертония?

Независимо дали кръвното налягане е нормално или високо, важно е то да се проследява регулярно, защото около 90 % от хората през време на живота си развиват артериална хипертония. Много от тях не са информирани, че имат високо кръвно налягане. Затова артериалната хипертония се нарича „тихия убиец“. Това е и причината, поради която трябва редовно да следите кръвното си налягане. Понякога хората с високо кръвно налягане имат следните симптоми:

- главоболие;
- замаяност;
- замъглено зрение;
- гадене.

Единственият начин да се постави диагнозата е да се измери кръвното налягане. Това може да се извърши от медицинско лице и от самия пациент. Съвременните електронни апарати предлагат не само удобство при измерването, но са и достатъчно точни. Задължително условие е те да са клинично валидирани (удостоверява се чрез съответен сертификат).

Какви са диагностичните тестове за високо кръвно налягане?

Използва се надуваема маншета, която се поставя на предмишницата. Ако резултатите покажат високо кръвно налягане, тестът трябва да се извърши отново след няколко дена, за да се потвърдят данните.



Единственият начин, по който можете да определите, дали кръвното Ви налягане е високо, е да се консултирате с лекар.

Можете да контролирате кръвното си налягане докато сте вкъщи. Ето някои допълнителни неща, които трябва да спазвате когато измервате кръвното си налягане в домашни условия:

- седнете по такъв начин, че гърбът Ви да е облегнат и да сте стъпили на пода;
- положете ръката си на маса, която е на нивото на сърцето;
- направете две измервания, с пауза поне 2 минути между тях и усреднете резултатите.

Ползи от проследяване на кръвното налягане от пациента

Регулярното измерване на кръвното налягане от самия пациент (т. нар. домашно кръвно налягане) и воденето на дневник на измерените стойности може да бъде много полезно и мотивира пациента да следва стриктно лечебния план. Тази информация би помогнала на лекаря да разбере дали пациентът е в риск от развитие на артериална хипертония, и доколко кръвното налягане е оптимално контролирано с медикаменти. Тя улеснява лекаря в откриването на 2 интересни форми на артериална хипертония – маскирана хипертония и на хипертония на „бялата престилка”. С термина маскирана хипертония се означава феномена, при който измереното кръвно налягане в лекарския кабинет е нормално, а в други условия (у дома, на работа) е високо. Маскираната хипертония е свързана с висок риск от усложнения, защото неразпознатото високо кръвно налягане не се лекува. Хипертонията на „бялата престилка” е обратният феномен – в лекарския кабинет кръвното налягане е високо, а в друга немедицинска среда е нормално. Въпреки че тези индивиди не покриват критериите за артериална хипертония, този феномен не е безобиден и при тях трябва регулярно да се проследява кръвното налягане, тъй като една част от тях развиват хипертония.

Ползи от поддържане на нормално кръвно налягане

Редуцирането на кръвното налягане само с 10/50 mmHg намалява риска от развитие на сърдечна недостатъчност с 50 %, от инсулт с 38 %, от миокарден инфаркт с 15 % и от преждевременна смърт с 10 %.



Как да поддържаме нормално кръвно налягане?

Има комплекс от фактори, които биха помогнали в поддържане на нормално кръвно налягане и биха забавили появата на хипертония и нейните усложнения: регулярно измерване на кръвното налягане, увеличаване на физ. активност (30-60 мин./ден), нормализиране на телесното тегло, консумация на по-вече плодове и зеленчуци, избягване на животински мазнини за сметка на риба, птиче месо и ниско-маслени млечни продукти, ограничаване на солта и алкохола, отказ от тютюнопушене, редуциране на стреса и регулярна употреба на антихипертензивни медикаменти.

Какви са усложненията на високото кръвно налягане?

Усложненията на хипертонията са вторични състояния, симптоми и други разстройства, които се предизвикват от хипертонията. В много случаи разграничаването на симптомите на хипертонията и нейните усложнения е неясно или спорно.

Високото кръвно налягане кара сърцето Ви да работи по-усилено и след време може да увреди кръвоносните съдове в цялото тяло. Ако се увредят съдовете на Вашите бъбреци, те може да спрат да премахват отпадните вещества и излишните течности на Вашето тяло. Тези течности от своя страна могат да увеличат кръвното налягане. Това е един порочен и опасен кръг.

Някои от усложненията на хипертонията са:

- бъбречна недостатъчност – хипертонията е втората най-честа причина за бъбречна недостатъчност (след диабета);
- втвърдяване на артериите – атеросклероза;
- гръдна жаба (ангина пекторис);
- инфаркт;
- хипертрофия на лявата камера;
- сърдечна недостатъчност;
- инсулт;
- мозъчен кръвоизлив;
- зрителни усложнения – увреда на ретината.

Кога да потърсим лекарска помощ?

Свържете се с Вашия личен лекар ако при рутинно измерване на кръвното налягане установите систолно налягане над 140 mmHg, диастолно налягане над 90 mmHg, или и двете.

Уведомете личния си лекар ако имате някой от следните симптоми:

- необяснимо силно главоболие;
- внезапна или постепенна промяна на зрението;
- замаяност;
- гадене съпроводено със силно главоболие;
- болка в гръдния кош или недостиг на въздух при усилие.

Какво трябва да правя, ако имам високо кръвно налягане?

- Ако сте диагностициран с високо кръвно налягане, трябва да се стремите да го намалите до 130/84, а ако имате диабет или бъбречно заболяване до 120/80.
- Проверявайте сами вашето кръвно налягане в дома ви.
- Яжте здравословна храна като избягвате мазнините и солта.
- Достигнете и поддържайте вашето оптимално тегло.
- Намалете консумацията на алкохол до две питиета на ден.
- Бъдете повече физически активни.
- Откажете пушенето.
- Работете върху контролиране на стреса.
- Взимайте преписаните ви от лекаря лекарства и спазвайте инструкциите на лекаря внимателно.
- Мерете редовно кръвното си налягане при вашия лекар.





Какво трябва да знам за лекарствата ми за високо кръвно налягане?

Основните класове медикаменти, които подобряват прогнозата при артериална хипертония са: диуретици, бета-блокери, АСЕ-инхибитори, АР-блокери и калциеви антагонисти. Всички те редуцират кръвното налягане в сходна степен, но някои хора получават по-добри резултати с едни медикаменти, отколкото с други.

Антихипертензивните медикаменти се различават и по страничните (нежеланите) си ефекти и цената си. За това е най-добре лечението да се провежда след консултация с лекар.

Повечето хора имат нужда от комбинация от 2 и повече лекарства, заедно с промяна в начина на живот, за да се контролира кръвното налягане оптимално. Трябва да се има предвид, че медикаментите проявяват напълно ефекта си едва след 6-8 седмици. След такъв период може да има необходимост от промяна в лекарствената комбинация. Може да се наложи да взимате лекарства за лекуване на

високо кръвно налягане завинаги. Спазвайте внимателно указанията на лекаря Ви. Питайте за страничните ефекти на лекарствата и говорете с лекаря ако изпитвате някои от тези странични ефекти. **НИКОГА НЕ СПИРАЙТЕ ЛЕКАРСТВОТА СИ САМИ!**

- диуретици – тези лекарства помагат на тялото Ви да елиминира излишния натрий и течности, така че в съдовете Ви да няма твърде много кръв;
- бета-блокери – тези медикаменти блокират ефекта на адреналина;
- алфа-блокери – помагат кръвоносните съдове да останат отворени;
- АСЕ инхибитори – предотвратяват стесняването на съдовете чрез блокиране на продукцията на ангиотензин II. Ангиотензин II е химически агент, който стеснява съдовете;
- ангиотензин рецепторни блокери – подходяща алтернатива за дългосрочно лечение на артериалната хипертония самостоятелно или като част от комбинирана терапия. Антихипертензивният им ефект се проявява чрез блокиране свързването на Ангиотензин II с АТ I рецепторите;
- блокатори на калциевите каналчета (калциеви антагонисти) – тези медикаменти предотвратяват стеснението на кръвоносните Ви съдове чрез възпрепятстване на навлизането на калция в клетките;
- директни вазодилататори – тези лекарства релаксират (разширяват) кръвоносните съдове, което позволява на кръвта да се движи под по-ниско налягане.

За повече информация

Ние ще предложим много образователни брошури, за да Ви помогнем да направите здравословни решения и да намалите риска или да се справяте по-добре със здравословните си проблеми.

Темите са:

- Хранене и управление на теглото
- Пушене
- Холестерол
- Високо кръвно налягане
- Физическа активност
- Контрол на рисковите фактори
- Състояния на сърдечно-съдовата система
- Лечение на сърдечните заболявания
- Процедури при сърдечно-съдови заболявания

За да научите повече: www.cardiobg.com.

УМБАЛ "Царица Йоанна" - ИСУЛ

гр. София 1527
ул. "Бяло море" № 8
Клиника по кардиология
02/ 9432 332

МБАЛ "Света Марина"

гр. Варна 9000
бул. "Христо Смирненски" № 1
тел. централа 052/ 302 851
Клиника по кардиология

ДКЦ "Свети Георги" ЕООД

гр. Хасково 6300
ул. "Ст. Стамболов" № 2
тел.: 038/ 606232; 038/ 606229
кабинет №103

УМБАЛ "Свети Георги" ЕАД -

гр. Пловдив 4000
бул. "Пещерско шосе" № 66
тел. централа - 032/ 60 21
Клиника по кардиология
кабинет № 11

УБ "д-р Георги Странски"

гр. Плевен 5800
бул. "Георги Кочев" № 8А
тел. централа 064/886 100
Клиника по кардиология

МБАЛ Русе АД

гр. Русе 7002
ул. "Независимост" 2
тел: 082/ 887 369
МЦ Русе ЕООД, кабинет № 8

**Здравото сърце
е в твоите ръце!**

Признаци за сърдечен удар (инфаркт)

Някои сърдечни пристъпи са внезапни и интензивни, но повечето започват бавно, със слаба болка или неразположение. Това са някои от признаците които показват, че получавате сърдечен пристъп.

- **Дискомфорт в гърдите.** Повечето сърдечни пристъпи започват с дискомфорт в средата на гърдите и продължават повече от няколко минути или е на пристъпи. Може да се чувства като натиск в/у гърдите, задушаване или болка.
- **Дискомфорт на други места в горната част на тялото.** Симптомите могат да са болка или дискомфорт в едната или двете ръце, гърба, врата, челюстта или стомаха.
- **Недостиг на въздух.** Това може да е придружено или не от дискомфорт в гърдите.
- **Други признаци.** Това може да включва студена пот, гадене или замаяност

Както при мъжете, така и при жените най-често симптомите за сърдечен пристъп са болка в гърдите или дискомфорт. Но при жените се случва по-често да има другите симптоми, като задух, гадене/повръщане и болка в гърба или челюстта.

Ако Вие или някой около Вас има тези симптоми, обаждате се веднага на телефон 112. Не чакайте повече от 5 минути, за да извикате помощ. Трябва да се отиде в болница веднага. (Обаждането на телефон 112 е винаги най-бързия начин да получите животоспасяваща помощ.)

Ако Вие имате симптомите и не можете да извикате Бърза помощ, нека някой Ви закара в болница. Не шофирайте сами, освен ако нямате друга възможност.

Признаци за мозъчен удар (инсулт)

- Внезапна скованост или слабост на лицето, ръка или крак, особено от едната страна на тялото.
- Внезапна неяснота или проблем при говорене или разбиране.
- Внезапен проблем при виждането с едното или двете очи.
- Внезапен проблем при ходене, замаяност или загуба на баланс и ориентация.

Ако Вие или някой около Вас има признаци за инсулт, не се бавете! Веднага се обаждате на телефон 112 или Бърза помощ, така че линейка (оборудвана за животоспасяване) да бъде изпратена. Освен това отбележете часа, за да знаете кога са се появили първите симптоми. Много е важно да действате веднага. Ако до четири часа и половина, от началото на симптомите, пациента получи животоспасяващи медикаменти, може да бъде намалена дълготрайната инвалидизация при инсулт.

Настоящата образователна брошура
се издава с любезното съдействие на



**Boehringer
Ingelheim**



**ДРУЖЕСТВО
НА КАРДИОЛОЗИТЕ
В БЪЛГАРИЯ**

www.cardiobg.com



Национална
ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ

Библиотека за пациента
Брой 5/2012

*Здравото сърце
е в твоите ръце!*

Издание на ДКБ