

Артериальная гипертензия

«Тихий убийца»

Как вовремя заметить риск и защитить органы-мишени

Информация образовательная и не заменяет консультацию врача.



Почему это важно

Проблема часто скрыта: человек чувствует себя нормально, а сосуды уже работают с перегрузкой.

1,4 млрд

взрослых 30–79 лет с гипертензией в мире в 2025 году

600 млн

примерно столько людей не знают, что давление у них повышено

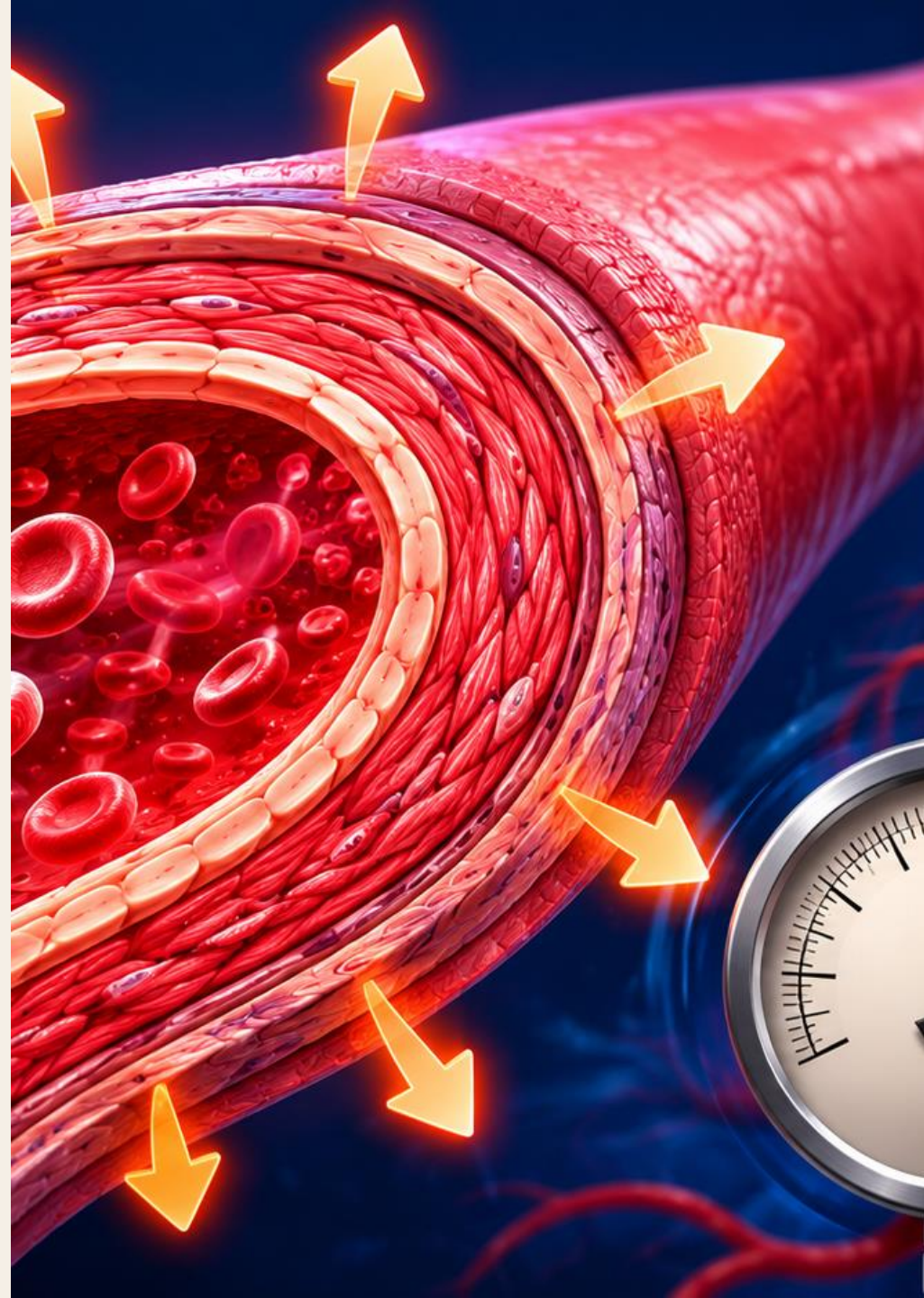
≈23%

людей с гипертензией имеют давление под контролем

Главная мысль

Опасность не в редкой «катастрофе», а в годах незаметной перегрузки сосудов.

Единственный способ узнать — измерить.



Определение диагноза

Артериальная гипертензия – это хроническое стабильное повышение АД выше 140/90.

140 / 90

мм рт. ст.

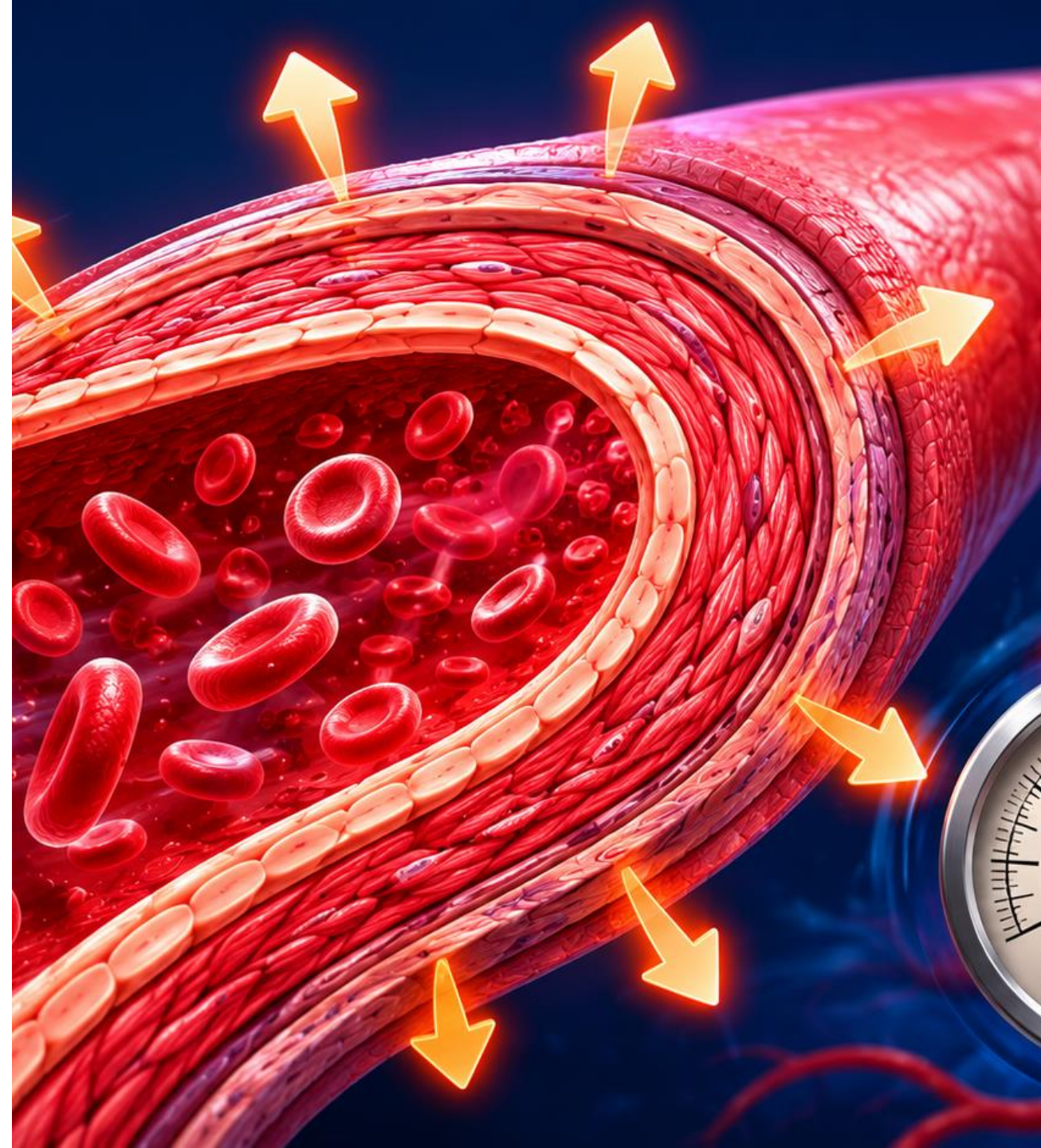
верхнее число

Давление во время сокращения сердца

нижнее число

Давление в период расслабления сердца

Одно случайное измерение — не диагноз. Важны повторные измерения и условия, в которых они сделаны.



Почему болезнь «молчит»

Симптомов может не быть годами, но сосудистая система уже испытывает нагрузку.

Повышенное давление действует как постоянная перегрузка трубопровода и приводит к поражению органов-мишеней:

- Сердце (ГМЛЖ, СН, ИБС)
- Мозг (ТИА, ОНМК, когнитивное снижение)
- Почки и сосуды (ХБП, альбуминурия, атеросклероз)
- Глаза (гипертензивная ретинопатия)

«Нет симптомов» не значит «нет риска».



Кто в зоне риска

Риск обычно складывается из нескольких факторов — часть из них можно изменить.

Управляемые факторы

- избыток соли и ультрапереработанных продуктов
- лишний вес и низкая физическая активность
- курение, алкоголь, хронический стресс и недосып

Факторы, которые важно учитывать

- возраст и семейная история гипертензии
- диабет, ожирение, болезни почек
- беременность или осложнения беременности в прошлом

Практический вывод: чем больше факторов риска — тем регулярнее нужно измерять давление.

Источники: ВОЗ, CDC: факторы риска гипертензии и сердечно-сосудистых болезней.



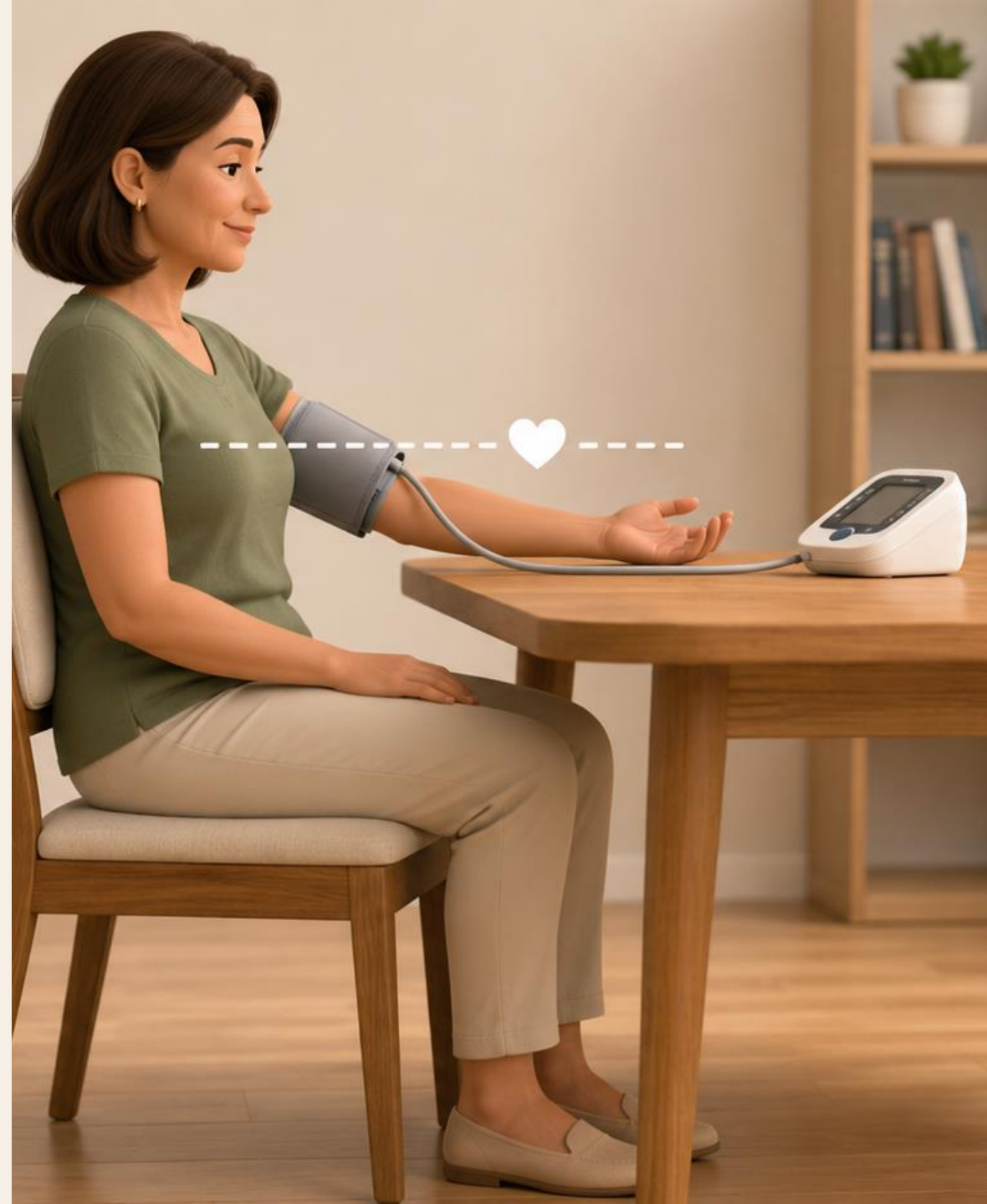
Как измерять правильно

Тонометр полезен только при корректной технике.

- 1 За 30 минут: без кофе, алкоголя, курения и нагрузки.
- 2 Сесть спокойно на 5 минут, не говорить.
- 3 Манжета — подходящего размера, на голой руке.
- 4 Спина опирается, ноги на полу, рука на уровне сердца.
- 5 Сделать минимум три измерения с интервалом 1 минута и записать.

Дневник давления ценнее одиночного числа.

Источник: American Heart Association, Home Blood Pressure Measurement Instructions, 2025.



Как читать цифры без паники

Ориентир для разговора с врачом. Одно измерение не ставит диагноз.

Практическая шкала

<130 и <85

нормальное давление

130–139 или 85–89

повышенное: усилить профилактику и оценить риск

≥140 или ≥90

возможная гипертензия: повторные измерения и консультация врача

≥180 и/или ≥120 + симптомы

неотложная ситуация: срочно за медицинской помощью

Домашние и офисные измерения могут иметь разные пороги. При повторяющихся высоких значениях лучше обсудить дневник с врачом.

Профилактика: 6 рабочих действий

Не нужно менять всё за один день — начните с одного пункта и закрепите его.

1

Соль

меньше солёных закусок, соусов и готовых продуктов

2

Движение

примерно 150 минут умеренной активности в неделю

3

Вес

реалистичное снижение веса при его избытке

4

Табак

отказ от курения и никотина

5

Алкоголь

минимум (и помним, безопасной дозы алкоголя не существует!)

6

Сон и стресс

режим сна, восстановление, измерения

Источники: ВОЗ, CDC: профилактические изменения образа жизни; ВОЗ — 150 мин/нед умеренной активности.

Если давление уже повышено

Самолечение и отмена препаратов — отдельный риск.

Что сделать разумно

- измерять правильно и принести врачу дневник;
- уточнить индивидуальную цель давления;
- обсудить лекарства, если образа жизни недостаточно;
- не прекращать препараты без назначения врача.

Лекарства при гипертензии — не «зависимость», а способ снизить риск инсульта, инфаркта и поражения почек.

Источник: ВОЗ: лечение гипертензии, цели давления и необходимость приёма препаратов по назначению.



Когда это срочно

Высокое давление с симптомами требует неотложной помощи.

≈180/120 мм рт. ст. или выше + симптомы

Не ждать, что «само пройдёт». Обратитесь за неотложной помощью или вызовите скорую помощь!

боль в груди

одышка

слабость или онемение

нарушение речи/зрения

спутанность сознания

сильная головная боль

Если очень высокое давление без симптомов: повторите через несколько минут и свяжитесь с врачом.

Личный план на 30 дней

Превратить лекцию в действие: четыре простых шага.

1 неделя

Проверить тонометр и манжету; измерить давление по правилам несколько дней.

2 неделя

Убрать один источник скрытой соли: снеки, колбасы, готовые соусы или фастфуд.

3 неделя

Добавить регулярную ходьбу: ориентир — 30 минут в день 5 дней в неделю.

4 неделя

Если цифры повторяются высокими — взять дневник и обсудить с врачом.

Ваши цифры — система раннего предупреждения.



Запомнить за 60 секунд

- 1 Гипертензия часто не болит.**
- 2 Давление нужно измерять правильно и регулярно.**
- 3 Профилактика и лечение защищают сердце, мозг и почки.**

Не гадайте — знайте свои цифры.

Основные источники

- WHO. Hypertension fact sheet, 2025
- CDC. About High Blood Pressure, 2026
- ESC. 2024 Guidelines for the Management of Elevated Blood Pressure and Hypertension
- American Heart Association. Home Blood Pressure Measurement Instructions, 2025

Материал образовательный. Индивидуальную диагностику и лечение определяет медицинский специалист.