

## Высокое кровяное давление

Высокое кровяное давление называют также гипертонией. Высокое кровяное давление означает, что давление крови в артериях выше, чем следует. Кровяное давление – это сила, с которой кровь давит на стенки артерии. Это давление выражается двумя числами – например, 120/80 мм рт. ст. Первое из этих двух чисел (так называемый «систолический показатель») – это давление в момент сокращения сердечной мышцы, а второе («диастолический показатель») – это давление в момент её расслабления. Кровяное давление считается высоким, если систолический показатель превышает 140 или диастолический показатель превышает 90.

## Причины высокого кровяного давления

Во многих случаях причина высокого кровяного давления неизвестна. Его невозможно вылечить, но можно контролировать. Некоторые люди в значительной степени подвержены риску высокого кровяного давления.

## Факторы риска

Факторами риска высокого кровяного давления являются следующие:

- Возраст (старше 35 лет)
- Раса (афро-американцы подвержены более высокому риску развития высокого кровяного давления, чем белые американцы)
- Наличие близких родственников с высоким кровяным давлением

Эти факторы риска не поддаются контролю и изменениям. Но есть и другие:

- Избыточный вес
- Малоактивный образ жизни
- Курение
- Питание продуктами с высоким содержанием соли и жиров и низким содержанием калия
- Употребление алкоголя
- Стресс

которые можно контролировать и изменять для снижения риска высокого кровяного давления.

## Симптомы высокого кровяного давления

Обычно симптомы высокого кровяного давления отсутствуют. Многие даже не подозревают о том, что у них высокое

кровяное давление. Эти люди подвержены риску инфаркта, сердечной недостаточности, инсультов и почечной недостаточности. Именно поэтому высокое кровяное давление называют **молчаливым убийцей**. Узнать, каково ваше кровяное давление, можно единственным путём – записаться на приём к врачу и измерить своё давление.

## Лечение

Повышение кровяного давления можно предотвратить – к тому же оно подвергается лечению. Изменение образа жизни – это один из наиболее важных путей контроля кровяного давления. К таким изменениям относятся следующие:

- Если у вас избыточный вес, следует похудеть
- Перейти на здоровое питание с низким содержанием соли и жиров
- Употреблять в пищу больше фруктов, орехов, изюма, овощей и нежирного молока
- Ограничить употребление кофеина и алкоголя
- Регулярно заниматься физическими упражнениями
- Бросить курить

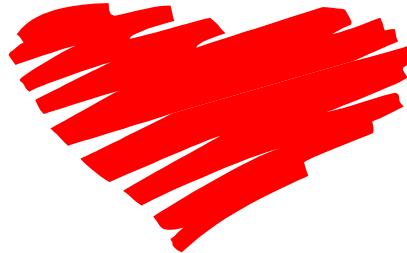
Если же эти перемены не помогут, врач может прописать вам лекарства, которые способствуют снижению кровяного давления и поддержанию его на требуемом уровне.

## Профилактика

Каждый, подверженный риску высокого кровяного давления, должен вести здоровый образ жизни. Вот некоторые рекомендации по изменению образа жизни и снижению риска высокого кровяного давления:

- Употребляйте в пищу питательные и полезные продукты
- Если у вас избыточный вес, следует похудеть
- Занимайтесь физическими упражнениями
- Не курите
- Ограничьте употребление кофеина и алкоголя
- Боритесь со стрессом
- Не ограничивайте себя в сне

**Помните:** если вы хотите оставаться здоровым, проверьте своё кровяное давление. Посетите врача. Проверьте своё кровяное давление. Если оно у вас повышено, обсудите с врачом возможные изменения в своём образе жизни и пути контроля кровяного давления. Следуйте советам врача.



Сведения, приведенные в этой публикации, не следует использовать в качестве замены медицинского ухода и советов врача. Способы лечения, предписанного врачом с учётом ваших индивидуальных особенностей, могут быть самыми разными.

# Высокое кровяное давление

## Что это такое?



---

MetroPlus Health Plan  
11 West 42<sup>nd</sup> Street, New York, NY 10036  
Телефон для справок (только для участников):  
1-800-303-9626  
За информацией о медицинской страховке  
MetroPlus Health Plan просим обращаться по  
тел. 1-800-475-METRO

