



Повышенное кровяное давление

Руководство по осознанному контролю над своим здоровьем

Эстонское руководство для пациентов

Этот материал поможет вам лучше понять ваше заболевание и осознанно контролировать кровяное давление. Здесь вы также можете записать свои наблюдения и вопросы к врачу.



Составление издания профинансировано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Воспроизведение материалов в целях распространения запрещено без согласия Кассы здоровья.

©Tervisekassa 2026

Лививалайа 36, 10132 Таллинн

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee,

info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-84-1

ISBN 978-9916-747-85-8 (pdf)

Рекомендации для ссылок: Повышенное кровяное давление.
Руководство по осознанному контролю над своим здоровьем.

Руководство для пациентов PJ-I/4.3-2026. Касса Здоровья. 2026

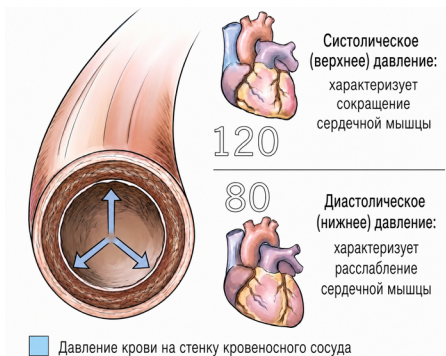
Содержание

1. Природа и симптомы гипертонии	4
Что вы можете чувствовать?	4
2. Факторы риска	5
Какие факторы нельзя изменить?	5
Какие факторы можно изменить?	5
SCORE2 – что это и почему это важно?	6
Почему важен уровень холестерина?	6
Существует два вида холестерина	6
3. Изменения образа жизни	7
4. Зачем лечить болезнь, которая не приносит мне беспокойства?	8
5. Измерение кровяного давления	9
Как правильно измерять кровяное давление?	9
Как интерпретировать свои результаты измерения?	9
Дневник кровяного давления	10

1. Природа и симптомы гипертонии

Кровяное давление показывает, какое давление ваша кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов.

Повышенное кровяное давление (гипертония), возникает, когда кровяное давление постоянно слишком высокое. Диагноз гипертония ставится в случае, если при повторных измерениях кровяное давление составляет 140/90 мм рт.ст. или выше.



Знаете ли вы?

Большинство людей вообще не чувствуют повышенного кровяного давления – данное заболевание часто протекает совершенно бессимптомно.

Что вы можете чувствовать?

Иногда вы можете испытывать головные боли, головокружение, усталость, нервозность, звон в ушах, проблемы с удержанием равновесия или учащенное сердцебиение.

При постоянном повышенном кровяном давлении более серьезные повреждения сердца, мозга, почек и глаз формируются медленно в течение многих лет.

Что означает для вас диагноз гипертония?

Диагноз еще не означает незамедлительной опасности для вас, но это дает важную информацию и возможности для лучшей защиты своего здоровья. Высокое кровяное давление можно контролировать, если следовать инструкциям.

Подумайте

Что означает этот диагноз для вашей повседневной жизни?

Что бы вы хотели спросить у своего врача или медсестры в первую очередь?

2. Факторы риска

Если есть подозрение на высокое кровяное давление, ваш врач или медсестра также оценят ваш общий риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого используется шкала риска SCORE2 (подробная информация об этом на следующей странице).

Какие факторы нельзя изменить?



Возраст, наследственность и другие факторы риска нельзя изменить, но знание этих факторов помогает понять, насколько важно регулярно посещать врача или медсестру и измерять кровяное давление дома.

Какие факторы можно изменить?



Курение и употребление других никотиновых продуктов повреждает кровеносные сосуды и может снизить эффективность принимаемых лекарств.



Избыточный вес и увеличенная окружность талии нагружают сердце и нарушают обмен веществ (уровень сахара в крови).



Алкоголь влияет на кровяное давление даже в небольших количествах.



Несбалансированная диета нагружает сердце и способствует избыточному весу.



Чрезмерное потребление соли повышает кровяное давление и создает нагрузку на сердце и почки.



Высокий уровень холестерина и сахара в крови повреждает кровеносные сосуды и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Низкая физическая активность, стресс, депрессия повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Подумайте, какой фактор риска влияет на вас больше всего?

- | | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|
| ☐ Курение | ☐ Лишний вес | ☐ Алкоголь | ☐ Чрезмерное |
| употребление соли | ☐ Недостаточная физическая активность | ☐ Стресс | |
| ☐ Наследственность | ☐ Депрессия | ☐ Несбалансированное питание | |
| ☐ Повышенный уровень холестерина | ☐ Повышенное кровяное давление | | |

SCORE2 – что это и почему это важно?

Показатель шкалы опросника SCORE2 – это процентное значение, указывающее на вероятность развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний в течение следующих 10 лет. Например, 8% означает, что из 100 человек с аналогичным состоянием здоровья примерно у восьми разовьется заболевание. Чем выше этот риск, тем важнее начать лечение и заняться изменением образа жизни.

Важно знать, что один и тот же процент означает разные риски в разном возрасте. Например, 3,5% – это уже большой риск для 43-летнего человека, но при этом низкий риск для 53-летнего.

Почему важен уровень холестерина?

Холестерин – это жироподобное органическое соединение, которое в основном вырабатывается в организме, остальное его количество поступает с пищей. Поскольку повышенный уровень холестерина является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, людям с высоким кровяным давлением всегда необходимо проверять его уровень.

Существует два вида холестерина

- Липопротеин высокой плотности (ЛПВП – «хороший» холестерин): транспортирует избыток холестерина из тканей и кровообращения обратно в печень, где он расщепляется и выводится из организма.
- Липопротеин низкой плотности (ЛПНП – «плохой» холестерин): транспортирует холестерин, вырабатываемый в печени, к клеткам и тканям; избыточное количество в крови представляет риск закупорки артерий.

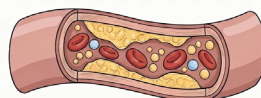
Здоровое питание (например, «средиземноморская» диета) помогает поддерживать нормальный уровень холестерина. В случае повышенных значений кровяного давления лечение проводится путем сочетания диеты и медикаментозного лечения.



ЛПВП – липопротеины высокой плотности – «хороший» холестерин



ЛПНП – липопротеины низкой плотности – «плохой» холестерин



Спросите у врача

Какой у вас результат по шкале SCORE2 и что он означает?

Какое у вас содержание холестерина в крови и что вам следует с этим делать?

3. Изменения образа жизни

Лекарства и здоровый образ жизни работают в процессе лечения вместе. Даже небольшое изменение может оказать существенное влияние на уровень кровяного давления.



Вес тела

Избыточный вес создает нагрузку на сердце, особенно в сочетании с высоким кровяным давлением. Снижение веса помогает снизить и кровяное давление. Также проверьте окружность талии: окружность талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин считается границей показателей, опасной для здоровья.



Соль • toitumine.ee • nutridata.ee

Попробуйте добавлять в пищу меньше соли в течение одной недели – ваши вкусовые рецепторы быстро к этому привыкнут. Обратите внимание на содержание соли в готовых блюдах, полуфабрикатах (например, в мясных продуктах с приправами) и хлебе, так как многие продукты содержат “скрытую” соль.



Физическая активность • liigume.ee

Регулярная физическая активность снижает кровяное давление и улучшает самочувствие. Подходят аэробные упражнения (ходьба, плавание, поездки на велосипеде), силовые и изометрические тренировки. Начните в спокойном темпе и выберите тот вид тренировок, который вам нравится. Целью являются занятия физической активностью не менее 120-150 минут в неделю.



Курение и употребление других никотиновых продуктов • tubakainfo.ee

Если вы хотите бросить курить, сообщите об этом своему врачу или медсестре – они могут направить вас в консультационный центр.



Алкоголь • www.alkoinfo.ee

Любое количество алкоголя влияет на кровяное давление. Поговорите со своим врачом о том, какая цель подходит именно вам.

Что я уже делаю

- | | |
|--|---|
| ☐ Я ограничиваю потребление соли | ☐ Я двигаюсь и веду активный образ жизни |
| ☐ Не курю | ☐ Я ограничиваю потребление алкоголя |
| ☐ Я слежу за весом | ☐ Я питаюсь правильно |
| ☐ Я не использую никотиновые продукты | |

4. Зачем лечить болезнь, которая не приносит мне беспокойства?

Высокое кровяное давление постепенно повреждает ваше сердце, кровеносные сосуды, почки и мозг, даже если вы сами этого не чувствуете. Правильное лечение может помочь вам предотвратить инсульт, инфаркт, повреждение почек и проблемы с памятью. Цель лечения – поддерживать ваше кровяное давление под контролем.

Важно помнить

Снижение артериального давления указывает на то, что лекарство действует, но не на то, что болезнь исчезла.

Лекарства: врач подберет для вас подходящее лекарство, учитывая ваше состояние здоровья и другие принимаемые вами препараты. План лечения составляется индивидуально и его обычно надо придерживаться всю жизнь.

Если возникнет побочный эффект: не прекращайте прием лекарства самостоятельно. Поговорите со своим врачом или медсестрой – лекарство можно заменить или изменить дозу.

Продление рецепта: свой рецепт можно продлить, не посещая врача, просмотреть свои рецепты на сайте Портале здоровья (www.terviseportaal.ee), позвонить в центр вашего семейного врача или отправить запрос в электронном письме.

Если вы прервали лечение: свяжитесь со своим семейным врачом или медсестрой. Лечение всегда можно возобновить.

Как часто мне нужно посещать врача или медсестру?

Начиная с 40 лет, проверяйте артериальное давление у своего семейного врача или медсестры каждые 1–2 года.

После начала лечения ваше артериальное давление будет проверяться каждые 4 недели до достижения целевого значения. Обычно целевое значение кровяного давления достигается за 6–8 недель.

Затем следует посещать центр своего семейного врача не реже одного раза в год или по рекомендации врача для проверки артериального давления и других показателей (холестерин, уровень сахара в крови, функция почек).



Заметки и вопросы

5. Измерение кровяного давления

Правильно выполненное измерение кровяного давления в домашних условиях поможет вам и вашему врачу оценить эффективность лечения.

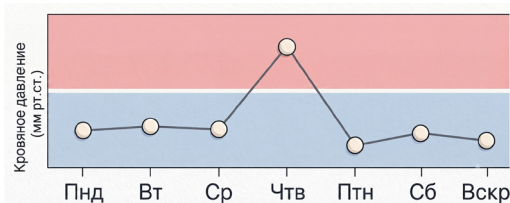
Как правильно измерять кровяное давление?

1. Избегайте кофе, курения и физических нагрузок за 30 минут до измерения.
2. Сядьте на стул со спинкой, поставьте обе ноги на пол – не скрещивайте их.
3. Положите руку на стол так, чтобы манжета находилась на уровне сердца.
4. Прежде чем измерять кровяное давление, посидите спокойно в течение 5 минут. Не разговаривайте во время измерения.
5. Измеряйте артериальное давление дважды, с интервалом в несколько минут.
6. Запишите оба измерения артериального давления, время и частоту пульса в свой дневник измерения артериального давления.
7. Измеряйте артериальное давление утром и вечером, желательно в одно и то же время каждый день.
8. Перед визитом к врачу измеряйте артериальное давление утром и вечером в течение семи дней, записывайте результаты и, если возможно, рассчитайте среднее значение артериального давления.
9. Проверяйте надежность вашего аппарата для измерения артериального давления раз в год. Также узнайте у продавца аппарата о возможностях гарантии и обслуживания. Для получения консультации о подходящих аппаратах для измерения кровяного давления обратитесь к медицинскому специалисту или аптекарю.



Как интерпретировать свои результаты измерения?

Колебания артериального давления в течение дня вполне естественны. Одно высокое значение не означает, что что-то не так. В этом случае, через некоторое время повторите измерение и запишите оба результата, поскольку врач или медсестра всегда полагаются на несколько измерений.



Дневник кровяного давления

Запишите результаты измерений в дневник и возьмите его с собой на визит к врачу.

Мои целевые значения артериального давления:

Дата	Время	Систолическое/ диастолическое (мм рт.ст.)	Пульс (мин)	Заметки, самочувствие

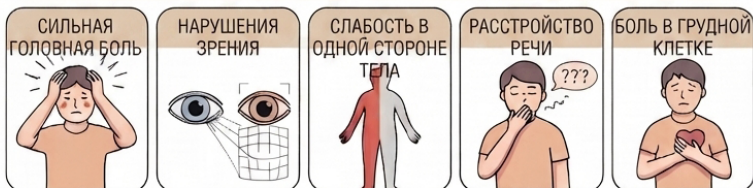
**ПРИ ПОВТОРНЫХ ИЗМЕРЕНИЯХ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ПОВЫШЕНО ИЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ СИМПТОМЫ**



Обратитесь в центр
вашего семейного врача



**СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ,
СЛАБОСТЬ В ОДНОЙ СТОРОНЕ ТЕЛА,
НАРУШЕНИЯ РЕЧИ, БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ**



ЗВОНИТЕ 112

TERVISEKASSA 

