

ЧАСТИНА I.

ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА: ВИЗНАЧЕННЯ, ТИПИ, ПРИЧИНИ ЗАХВОРЮВАННЯ, ОЗНАКИ ТА ДІАГНОСТИКА

РОЗДІЛ 1. ЩО ТАКЕ ГІПЕРТОНІЯ?



БЕСІДА ПЕРША

Про те, як влаштована серцево-судинна система

Серцево-судинна система складається з серця і кровоносних судин, до яких належать артерії, вени і капіляри.

Серце — це порожнистий м'язовий орган, який розташовується всередині грудної клітки, більше ліворуч (рис. 1). Середня вага серця становить від 220 до 300 г, довжина — 12—15 см, ширина 8—11 см, а товщина 5—8 см. Щоб уявити собі ці розміри, стисніть пальці в кулак — і ви отримаєте приблизні розміри серця. Серце складається з чотирьох камер, або порожнин, — з двох передсердь і двох шлуночків. Передсердя — це анатомічні структури, які служать для збирання крові з судин і викидання її в шлуночки. Шлуночки потрібні для проштовхування крові в судини. Передсердя і шлуночки відокремлені одне від одного перегородками — міжпередсердною і міжшлуночковою. У місцях сполучення передсердь, шлуночків і судин знаходяться спеціальні клапани, які в розкритому вигляді пропускають течію крові, а в закритому — забезпечують герметичність порожнин. Клапани — це своєрідні двері, які пропускають кров уперед і перешкоджають її зворотному руху.

Серце виконує в організмі функцію нагнітання крові в судини, забезпечуючи увесь організм кров'ю.

ЦЕ ЦІКАВО

Для того щоб уявити обсяг роботи, яку виконує серце, наведемо декілька цифр. За одну хвилину серце перекачує 4,5—5 л крові, за одну годину — близько 300 л крові, за добу — понад 7000 л, за рік — 2 500 000 л, а за 70 років життя — 175 000 000 л, що відповідає за об'ємом приблизно 4375 залізничним

Артеріальний тиск¹ — це тиск, який кров чинить на стінки артерій.

У формуванні артеріального тиску (АТ) визначальну роль відіграють серце, капіляри і кров, що циркулює по них.¹

Це означає, що значення АТ залежить від стану капілярів (перебувають вони у нормальному стані, у стані спазму чи надмірного розширення), а отже, від опору крові, що проходить судинами, — цю величину у фізіології називають загальним периферійним опором судин (скорочено ЗПОС), від кількості крові, яка викидається за одне скорочення лівого шлуночка, — цю величину називають ударним об'ємом (скорочено УО) і від частоти серцевих скорочень (скорочено ЧСС). Коротко цю залежність можна виразити формулою:

$$АТ = УО \sim ЧСС \sim ЗПОС.$$

Скорочення серця називають систолою (від грец. *systole* — стискання, скорочення), а його розслаблення — діастолою (від грец. *diastole* — розширення).

Верхній (систолічний) АТ залежить від тиску в лівому шлуночку в момент його скорочення (систоли).

Нижній (діастолічний) АТ залежить від опору, якого зазнає кров, проходячи судинами.

???!!!**ПИТАННЯ
ТА ВІДПОВІДІ**

1. Що означають два числа, які характеризують АТ?

У результаті вимірювання АТ реєструють два числа, які час-то в побуті називають верхнім і нижнім АТ. Правильніше верхній АТ називати систолічним (скорочено САТ), а нижній — діастолічним (скорочено ДАТ). Це означає, що САТ реєструється у момент скорочення серця (систоли), а ДАТ — у момент розслаблення (діастоли) серцевого м'яза.

¹ Є й четвертий компонент — в'язкість крові, проте її роль у формуванні АТ незначна, і тому вона тут не розглядається.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Структура книги	5
Умовні позначення	9

Частина 1. ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА: ВИЗНАЧЕННЯ, ТИПИ, ПРИЧИНИ ЗАХВОРЮВАННЯ, ОЗНАКИ ТА ДІАГНОСТИКА

Розділ 1. Що таке гіпертонія?	10
БЕСІДА ПЕРША. Про те, як влаштована серцево-судинна система.....	10
1. Що означають два числа, які характеризують АТ?.....	13
2. Що дає визначення верхнього і нижнього АТ?.....	14
БЕСІДА ДРУГА. Гіпертонічна хвороба. Передгіпертонія.....	14
3. Що означає назва «гіпертонічна хвороба»?	17
4. Чи є інші назви гіпертонічної хвороби?.....	18
5. Гіпертонічна хвороба — це захворювання лише літніх людей?	18
6. Чи має ще якісь назви первинна гіпертонічна хвороба?	18
7. Як часто трапляється первинна і вторинна гіпертонічна хвороба?	18
8. Про який тип гіпертонічної хвороби розповідається в цій книзі?	18
9. Скільки людей хворіють на гіпертонічну хворобу у світі та в Україні?	18
10. Чи всі хворі на гіпертонічну хворобу правильно її лікують? ...	19
11. Які основні причини того, що жителі України, які хворіють на гіпертонію, не лікуються?	19
12. Які прогнози вчених на осяжне майбутнє щодо поширення гіпертонічної хвороби?	20
13. Як впливає гіпертонічна хвороба на тривалість життя?	20
БЕСІДА ТРЕТЯ. Які причини призводять до розвитку гіпертонічної хвороби?	20
14. Чи можуть вплинути несприятлива обстановка в період вагітності та передчасні пологи на ймовірність розвитку в новонародженого в подальшому підвищеного тиску?	25

15. Як визначити, чи надмірною є вага тіла?	25
16. Чи можна за окружністю талії передбачити ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань?	26
17. Чому кухонна сіль сприяє підвищенню АТ?	26
18. Чи може недостатня кількість у раціоні рослинної їжі, морської риби та надмірне вживання тваринних жирів спричинити підвищення АТ?	27
19. Чи впливає зловживання кавою на ризик виникнення гіпертонії?	27
20. Чи впливає часте перебування некурячої людини в місцях, де багато курять, на виникнення гіпертонії?	27
21. Що лікарі вважають нормою фізичної активності і яка вона?	28
22. Який рівень фізичної активності населення України і за кордоном?	28
23. Як впливає спосіб життя на ймовірність розвитку гіпертонії?	28
24. Чи впливає рівень освіти на виникнення підвищеного артеріального тиску?	29
25. Чи існує залежність між становищем у суспільстві та ймовірністю захворіти на гіпертонію?	29
26. Чи впливає самотність на рівень артеріального тиску?	30
27. Чи може хронічний брак сну вплинути на ймовірність розвитку гіпертонії?	30
28. Які емоції сприяють розвитку стійкого підвищення артеріального тиску?	30
29. Які психологічні особливості особистості впливають на ймовірність розвитку гіпертонії?	31
БЕСІДА ЧЕТВЕРТА. Особливості перебігу гіпертонічної хвороби у сполученні з іншими захворюваннями і станами	32
30. Чому важливо контролювати АТ у жінок, які планують вагітність?	39
31. Чи можна лікувати преєклампсію та еклампсію самотужки?	39
32. Чи може еклампсія повторитися під час наступних вагітностей?	39
33. Якщо АТ був підвищеним під час вагітності, то чи може він потім нормалізуватися?	40
34. Гіпертонія «білого халата» — це норма чи патологія?	40

Розділ 2. ВТОРИННА ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА	41
БЕСІДА П'ЯТА. Ниркова гіпертонія	41
35. Чи можуть лікарські препарати провокувати виникнення ниркової гіпертонії?	45
БЕСІДА ШОСТА. Гіпертонія, що розвивається внаслідок ендокринних захворювань (ендокринна гіпертонія)	45
БЕСІДА СЬОМА. Коарктація аорти	48
БЕСІДА ВОСЬМА. Підвищення артеріального тиску внаслідок приймання лікарських препаратів	53
Розділ 3. Вимірювання артеріального тиску (методики, способи, переваги та недоліки)	55
36. Які існують методи вимірювання АТ?	55
БЕСІДА ДЕВ'ЯТА. Вимірювання артеріального тиску за допомогою манжети	56
37. Який найпростіший і найпоширеніший метод вимірювання АТ?	64
38. Який спосіб вимірювання АТ є еталонним?	64
БЕСІДА ДЕСЯТА. Як правильно вимірювати АТ	64
39. Як правильно вимірювати АТ, якщо пульс неритмічний?	66
40. Що робити, якщо не вдається визначити нижній АТ?	67
41. Що робити, якщо тони з'являються, зникають, а потім знову з'являються під час вимірювання АТ аускультативним методом?	67
42. Як правильно вимірювати АТ у худорлявих, повних або мускулистих людей?	67
43. Які бувають помилки під час вимірювання АТ?	68
44. Який прилад для вимірювання АТ придбати?	68
45. Які існують критерії точності приладів для вимірювання АТ?	69
46. Як правильно вибрати манжету для вимірювання АТ?	70
47. Як самостійно перевірити точність апарату для вимірювання АТ?	70
48. Як часто треба вимірювати АТ?	71
49. Чому треба щодня вимірювати АТ?	71
БЕСІДА ОДИНАДЦЯТА. Добове моніторування АТ	71
50. Яких правил треба дотримуватися пацієнтові, якщо йому проводять добове моніторування АТ?	74
51. Які існують варіанти проведення добового моніторування АТ?	75

Частина II. УСКЛАДНЕННЯ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ

Розділ 4. Чим небезпечна гіпертонічна хвороба?	76
БЕСІДА ДВАНADЦЯТА. Вплив підвищеного артеріального тиску на серце	76
52. Чи можна самостійно перевірити наявність серцевої недостатності?	81
БЕСІДА ТРИНАДЦЯТА. Чим небезпечний підвищений АТ для кровоносних судин?	81
БЕСІДА ЧОТИРНАДЦЯТА. Чим небезпечний підвищений АТ для головного мозку?	83
БЕСІДА П'ЯТНАДЦЯТА. Чим небезпечний підвищений АТ для нирок?	83
53. Якими ознаками характеризується хронічна ниркова недостатність?	84
БЕСІДА ШІСТНАДЦЯТА. Вплив підвищеного АТ на орган зору	84
БЕСІДА СІМНАДЦЯТА. Гіпертонічний криз	85
54. Як лікують гіпертонічний криз?	86
55. У яких пацієнтів найчастіше виникає гіпертонічний криз?	87
Розділ 5. Захворювання, які часто супроводжують гіпертонічну хворобу	88
БЕСІДА ВІСІМНАДЦЯТА. Про те, що таке ліпіди, холестерин та атеросклероз	88
56. Жири й ліпіди — це те саме?	90
57. Чому треба регулярно перевіряти вміст ліпідів у крові?	90
58. За допомогою яких фізичних навантажень можна знизити вміст холестерину в крові?	90
59. За допомогою якої дієти можна знизити рівень холестерину в крові?	91
60. Які лікарські засоби застосовують для зниження холестерину в крові?	92
БЕСІДА ДЕВ'ЯТНАДЦЯТА. Стенокардія	93
БЕСІДА ДВАДЦЯТА. Інфаркт міокарда	97
61. Чим відрізняється стенокардія від інфаркту міокарда?	103
БЕСІДА ДВАДЦЯТЬ ПЕРША. Інсульт	103
62. Як самостійно діагностувати інсульт?	104
БЕСІДА ДВАДЦЯТЬ ДРУГА. Цукровий діабет	106
63. Чим відрізняється цукровий діабет 1-го типу від цукрового діабету 2-го типу?	108

64. Який тип цукрового діабету найчастіше трапляється у гіпертоніків?	108
65. Що треба робити, якщо ви виявили симптоми цукрового діабету?	108
66. Кому і коли потрібно проводити аналіз крові на цукор для виявлення цукрового діабету?	109
67. Чи можна самостійно визначити імовірність розвитку цукрового діабету 2-го типу в найближчі 10 років?	109

Частина III. ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА І СПОСІБ ЖИТТЯ

Розділ 6. Мета та завдання лікування

гіпертонічної хвороби	112
БЕСІДА ДВАДЦЯТЬ ТРЕТЯ. Як лікують гіпертонічну хворобу?	112
68. Чи можна вилікувати гіпертонічну хворобу?	113
69. Чи можна лікувати гіпертонію час від часу (епізодично, курсами)?	113
70. Коли необхідно починати лікування?	114
71. Чи треба лікувати гіпертонію, якщо ніщо не турбує?	114
72. Що робити, якщо зниження АТ погано переноситься?	114
73. Чому про лікування гіпертонії пігулками розповідається в одному розділі?	114

Розділ 7. Лікування гіпертонічної хвороби без ліків

БЕСІДА ДВАДЦЯТЬ ЧЕТВЕРТА. Як правильно харчуватися	115
при гіпертонічній хворобі	115
74. Чи може дієта DASH замінити ліки?	123
75. Коли починає знижуватися АТ після того, як ви почали дотримуватися дієти DASH?	123
76. Чи можна повністю відмовитися від вживання кухонної солі?	123
77. Наскільки важливо вживати калій при гіпертонічній хворобі?	123
78. Як краще готувати морську рибу?	123
79. Яке м'ясо морської риби найкорисніше — молоде чи старе? ..	124
80. Чи можна вживати смажену їжу?	124
81. Які продукти вважають низькокалорійними?	124
82. Які продукти вважають висококалорійними?	124
83. Чи треба під час розробки дієти враховувати супутню патологію?	124
84. Наскільки ефективним є обмеження алкоголю?	125
85. Яка доза алкоголю вважається безпечною?	125