



ПОСІБНИК ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ:

Інструменти ефективної
профілактики та контролю
АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ



Co-funded by
the European Union



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я








ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ
ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

ПРО ПОСІБНИК

Артеріальна гіпертензія потребує щоденної уваги. Контроль артеріального тиску — це не лише прийом ліків. Це щоденні звички: харчування, рухова активність, відмова від тютюну та нікотину, здоровий сон, регулярний моніторинг показників.

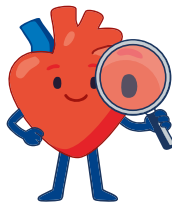
Хороша новина полягає в тому, що навіть невеликі зміни способу життя можуть суттєво знизити ризик серцево-судинних ускладнень.

Цей посібник створений як практичний інструмент для щоденного користування. Тут ви знайдете:

-  прості щоденні рекомендації щодо контролю артеріального тиску
-  поради з моніторингу показників тиску
-  рекомендації щодо харчування та рухової активності
-  інформацію про відмову від тютюну та нікотину
-  відповіді на найпоширеніші питання, які турбують тих, хто має підвищений тиск

Використовуйте цей посібник як підтримку на шляху до стабільного контролю артеріального тиску та збереження здоров'я серця.

У разі використання матеріалів посібника, а також при тиражуванні у будь-якій формі (частини або цілого тексту), посилання на це видання є обов'язковим.



Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи HaDEA. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст.

ЗМІСТ

Що таке артеріальна гіпертензія та чому її важливо контролювати.....	3
Як ефективно контролювати артеріальний тиск.....	5
Фактори, що можуть впливати на результати вимірювання артеріального тиску (підвищувати↑ чи знижувати↓).....	6
Як правильно вести щоденник контролю артеріального тиску.....	7
Як слідкувати за справністю автоматичного тонометра.....	8
Особливості харчування при артеріальній гіпертензії.....	9
Фізична активність при артеріальній гіпертензії.....	14
Поради щодо відмови від вживання тютюну та нікотину.....	17
Питання, які найчастіше виникають у пацієнтів з артеріальною гіпертензією.....	18
Кросворд.....	23

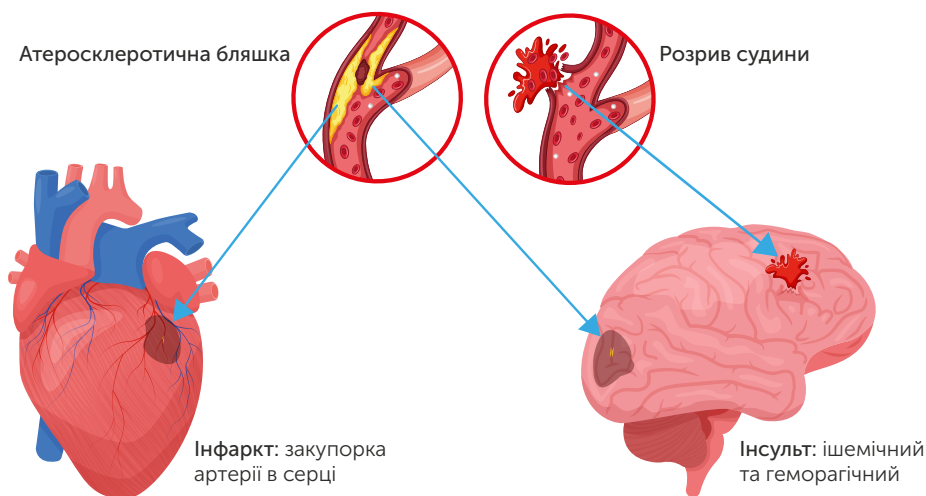
ЩО ТАКЕ АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ТА ЧОМУ ЇЇ ВАЖЛИВО КОНТРОЛЮВАТИ

Артеріальна гіпертензія — це стійке підвищення артеріального тиску до рівня 140/90 мм рт. ст. і вище, підтвержене повторними вимірюваннями. Вона потребує регулярного контролю та лікування.

Артеріальна гіпертензія часто не має симптомів, особливо на початкових стадіях, але при цьому пошкоджує судини та серце. Тому її називають "тихим вбивцею"

Артеріальний тиск — це сила, з якою кров тисне на стінки артерій під час руху по організму. Рівень тиску залежить від роботи серцево-судинної системи, загального стану здоров'я, способу життя, емоційного стану та правильності вимірювання тиску.

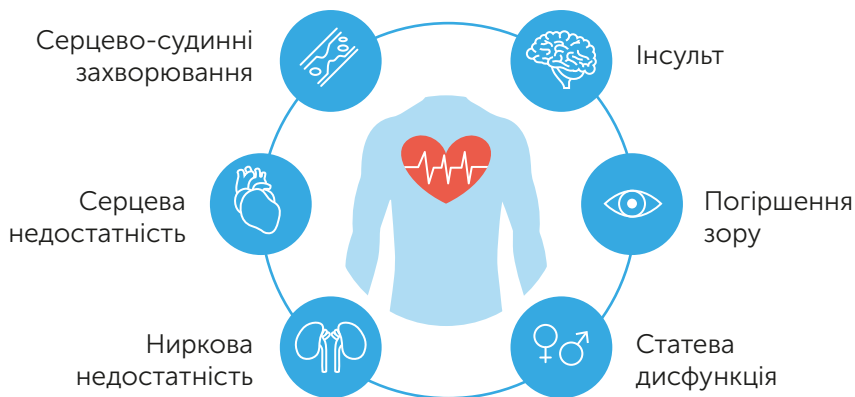
! Неконтрольований артеріальний тиск є одним з основних факторів ризику інсульту та інфаркту



Як підвищений тиск впливає на організм:

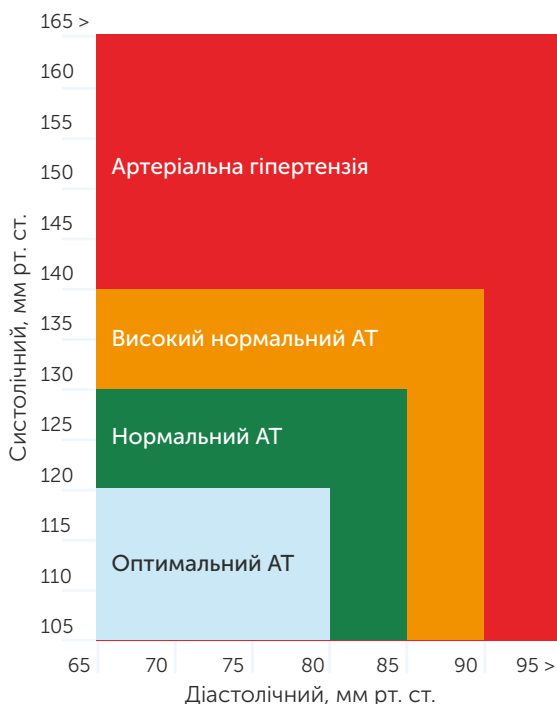
- **пошкодження судин:** тривале підвищення тиску робить судини менш еластичними. Це створює ідеальні умови для накопичення холестерину та утворення атеросклеротичних бляшок
- **навантаження на серце:** серце працює інтенсивніше, щоб проштовхнути кров крізь звужені судини. Це може призводити до його збільшення та розвитку серцевої недостатності

- **ураження органів-мішеней:** відбувається ураження дрібних судин мозку, нирок, очей та інших життєво важливих органів, що підвищує ризик розвитку інсульту, ниркової та серцевої недостатності.









Як часто потрібно вимірювати артеріальний тиск?

- дорослим від 40 років — **щонайменше раз на рік**, навіть за відсутності скарг
- якщо у вас є фактори ризику (куріння, ожиріння, цукровий діабет, спадкова схильність) або з'явились симптоми (головний біль, запаморочення, підвищене серцебиття) — **зверніться до сімейного лікаря для визначення частоти контролю**
- якщо у вас вже зафіксовані підвищені показники або встановлено діагноз артеріальної гіпертензії — вимірюйте тиск **принаймні двічі на день (вранці та ввечері)**







*Уніфікований клінічний протокол «Гіпертонічна хвороба (артеріальна гіпертензія)», наказ МОЗ України № 1581 від 12 вересня 2024 року

Перегляньте спосіб життя

-  скоригуйте режим харчування — одним із рекомендованих підходів є DASH-дієта (детальніше читайте на сторінці 9)
-  підтримуйте здорову масу тіла — це допомагає нормалізації артеріального тиску
-  будьте фізично активними — прагніть до 30-45 хв ходьби щодня або щонайменше 5 разів на тиждень
-  відмовтеся від вживання алкоголю, тютюнових і нікотинових виробів
-  робіть регулярні перерви під час тривалої сидячої роботи (кожні 30-60 хвилин вставайте, рухайтесь або розминайтесь)
-  дотримуйтеся режиму сну — 7-8 годин на добу. Недостатня тривалість сну може підвищувати частоту серцевих скорочень та рівень артеріального тиску




Вимірюйте артеріальний тиск:

-  під час кожного візиту до сімейного лікаря
-  якщо вам встановлено діагноз артеріальної гіпертензії рекомендується мати власний тонометр для самоконтролю. Обирайте автоматичні або напівавтоматичні прилади з плечовою манжетою відповідного розміру
-  ведіть щоденник самоконтролю та беріть записи на прийом до лікаря
-  пам'ятайте про правила вимірювання артеріального тиску



Пам'ятайте: правильне вимірювання артеріального тиску впливає на точність встановлення діагнозу артеріальної гіпертензії, ефективність лікування та загальне самопочуття

Дотримуйтеся призначеного лікування

-  приймайте лікарські препарати регулярно в один і той самий час, відповідно до рекомендацій лікаря
-  не змінюйте дозування та не припиняйте лікування самостійно
-  якщо показники артеріального тиску істотно нижчі, або вищі ніж зазвичай, або ви погано себе почуваєте — обов'язково зверніться до лікаря

ФАКТОРИ, ЩО МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА РЕЗУЛЬТАТИ ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

ПІДВИЩУВАТИ ↑ ЧИ ЗНИЖУВАТИ ↓



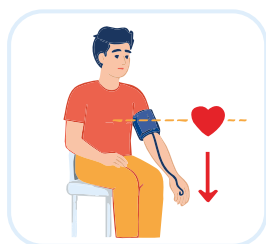
- 1 Розмова під час вимірювання
↑ до 19 мм рт. ст.



- 2 Повний сечовий міхур
↑ до 33 мм рт. ст.



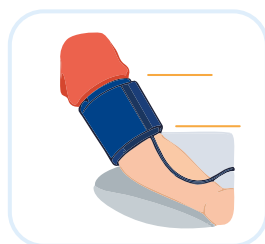
- 3 Схрещені ноги
↑ до 15 мм рт. ст.



- 4 Рука звисає та знаходиться не на рівні серця
↑ до 20 мм рт. ст.



- 5 Відсутність опори для ніг або спини
↑ до 5-10 мм рт. ст.



- 6 Манжета, накладена поверх одягу може спотворити результат від 5 до 50 мм рт. ст.



- 7 Кава, міцний чай або куріння менш ніж за 30 хв до вимірювання
↑ до 20 мм рт. ст.



Занадто мала манжета
↑ до 2-11 мм рт. ст.

Занадто велика манжета
↓ до 5-10 мм рт. ст.

- 8 Використання манжети неправильного розміру



- 9 Перебування в холодному приміщенні також підвищує показники артеріального тиску

ЯК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ЩОДЕННИК КОНТРОЛЮ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Щоденник допомагає не лише лікарю уточнити діагноз та оцінити ефективність лікування, а й вам стежити за своїм здоров'ям.

Домашній моніторинг доповнює вимірювання у медичному закладі та допомагає точніше оцінити ризик серцево-судинних подій. Показники вдома зазвичай **нижчі на 5 мм рт. ст.** через ефект «білого халата».



Для чого потрібно вести щоденник:

- фіксує показники протягом дня і допомагає виявити «приховану» гіпертензію або «гіпертензію білого халата»;
- показує коливання тиску і допомагає лікарю підібрати ефективну терапію та оптимальне дозування препаратів;
- дає змогу оцінити, чи досягаються цільові показники та чи виникають побічні ефекти лікування;
- допомагає визначити фактори, що впливають на тиск (стрес, кофеїн, фізична активність, сон);
- на основі записів лікар може оцінити ризик серцево-судинних ускладнень та дати індивідуальні рекомендації.

Як правильно заповнювати щоденник:

- виконуйте два вимірювання артеріального тиску з інтервалом 1–2 хвилини. У щоденнику записуйте середнє значення або обидва результати через дріб;
- заповнюйте щоденник двічі на день: вранці (після пробудження та гігієнічних процедур, але до сніданку і прийому ліків) та ввечері (перед сном);
- не ігноруйте графу “Примітки”. Якщо тиск вищий або нижчий за норму, зазначте можливі причини та симптоми, наприклад: головний біль, запаморочення, біль у серці, стрес, пропущений прийом ліків, вживання солоної їжі чи алкоголю, порушення сну або інші події, що могли вплинути на самопочуття

Приклад заповнення щоденника

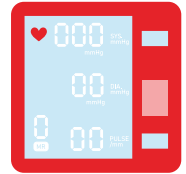
Дата та час	Період доби	Рівень АТ, мм рт. ст.	ЧСС, уд/хв	Примітки
22.05 08:00	Ранок	110/40	72	Після пробудження було запаморочення
22.05 12:00	Обід	128/82	68	
22.05 21:00	Вечір	142/90	78	Був стрес на роботі, боліла голова

ЯК СЛІДКУВАТИ ЗА СПРАВНІСТЮ АВТОМАТИЧНОГО ТОНОМЕТРА

Щоб вимірювання артеріального тиску були точними, тонометр має бути справним.

Основні способи перевірки роботи тонометра:

- **Метрологічна перевірка:** це офіційна перевірка точності в сервісному центрі. Виробники рекомендують проводити її раз на 1–2 роки. Звернутися можна до спеціалізованих майстерень або магазинів медтехніки.
- **Тест «двох тонометрів»:** якщо ви сумніваєтеся в показниках автоматичного приладу, виміряйте тиск спочатку ним, а через 5–10 хвилин — механічним тонометром (який вважається еталоном при правильному використанні) на одній і тій же руці. Різниця понад 5–10 мм рт. ст. свідчить про несправність.
- **Перевірка манжети:** огляньте липучки та камеру. Якщо липучка погано тримає або манжета «роздувається» нерівномірно, показники будуть завищеними. Також важливо підібрати розмір манжети відповідно до обхвату вашого плеча.
- **Живлення приладу:** для автоматичних тонометрів використовуйте якісні батарейки або мережевий адаптер. При низькому заряді процесор може показувати помилкові дані.



Пам'ятайте: Усі правила догляду та користування тонометром детально описані в інструкції виробника. Важливо їх дотримуватись, щоб прилад працював точно та довго.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ

Харчування відіграє ключову роль у профілактиці та контролі артеріальної гіпертензії. Однією з найбільш досліджених та ефективних моделей харчування для контролю артеріального тиску є **DASH-дієта**.



Вона передбачає вживання продуктів багатих на калій, кальцій, магній, білок і рослинні волокна, які є корисними для серця та судин.

Такий раціон сприяє нормалізації артеріального тиску, зниженню рівня холестерину та покращенню самопочуття.

До того ж, такий тип раціону є смачним і різноманітним!

Як дотримуватися DASH-ДІЄТИ



поступово зменшуйте споживання солі до менше ніж 1 чайної ложки без гірки на добу ($\approx 3-4$ г). Для покращення смаку використовуйте трави та спеції



нормалізуйте режим харчування: сніданок має бути «найголовнішим», обід та вечеря легшими за сніданок



надавайте перевагу овочам, фруктам, злакам, нежирним молочним продуктам, горіхам та сухофруктам



живіть ягоди – потужне джерело антиоксидантів, що захищають клітини організму від пошкоджень



надавайте перевагу звичайній питній воді та пийте її регулярно протягом дня



обов'язково додавайте цільнозерновий хліб. Цільнозернові продукти можуть підтримувати здоровий кров'яний тиск і рівень цукру в крові

Продукти, споживання яких варто мінімізувати



алкогольні напої



солодку випічку та інші кондитерські вироби



копченості, консерви та ковбаси



солодкі газовані напої



жирні м'ясні продукти



чипси, сухарики, солоні горішки, сушену солону рибу

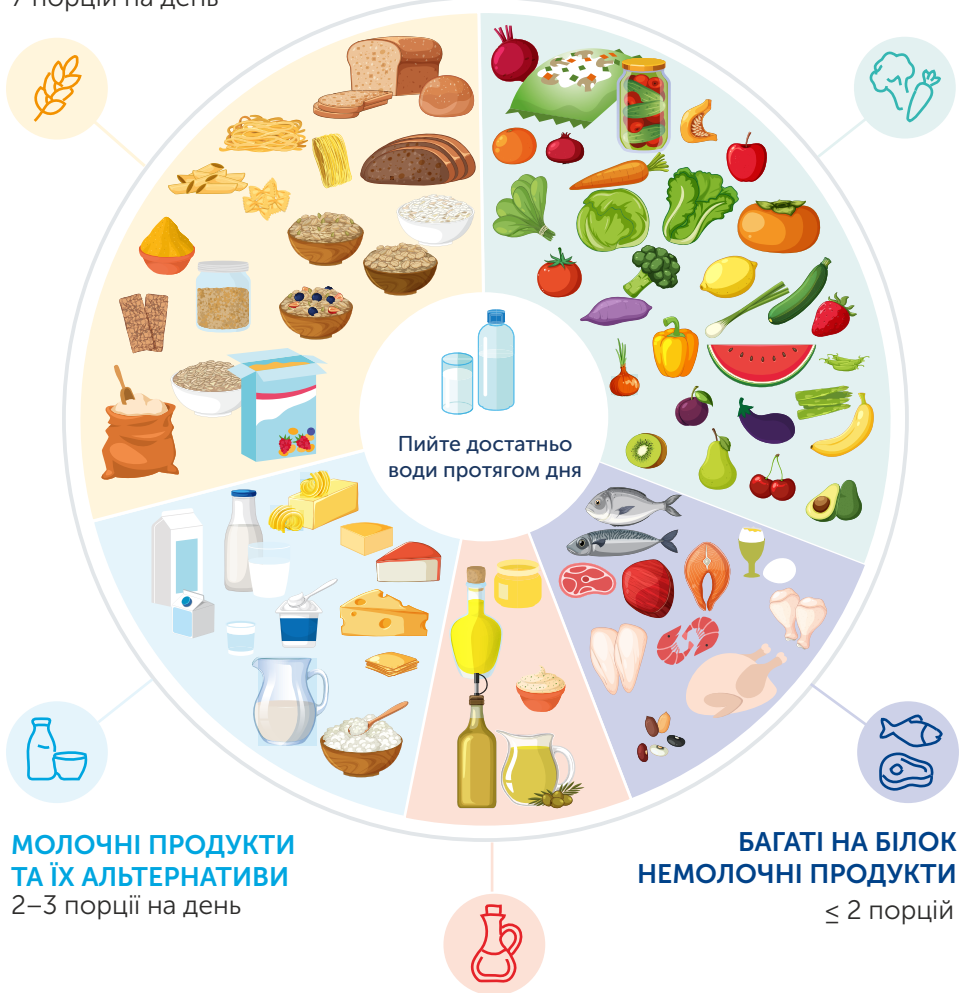
Рекомендовані щоденні порції продуктів

ЗЛАКИ ТА ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

7 порцій на день

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

7–8 порцій на день



МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ТА ЇХ АЛЬТЕРНАТИВИ

2–3 порції на день

БАГАТІ НА БІЛОК НЕМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

≤ 2 порцій

ОЛІЇ ТА СОУСИ

2–3 чайні ложки на день



Надмірне споживання солі пов'язане з підвищенням артеріального тиску. Рекомендується поступово зменшувати споживання солі до менше ніж 1 чайної ложки без гірки на добу (≈ 3–4 г)



Фрукти та овочі. Рекомендується вживати щонайменше 5 порцій фруктів та овочів на день. Однак збільшення їхньої кількості (до 7–8 порцій на день) може підвищити споживання клітковини, вітамінів і мінералів без надмірного надходження калорій, що допоможе збалансувати ваші енергетичні потреби.



Багаті на білок немолочні продукти. Бобові, яйця, риба та м'ясо допомагають організму відновлюватися. Надавайте перевагу нежирним сортам м'яса (курятині без шкіри, індичці) або рослинним джерелам білка, таким як бобові, в них мало жиру та багато клітковини. Рекомендується обмежувати споживання червоного та обробленого м'яса (ковбаси, сосиски, бекон), оскільки їх надмірне вживання пов'язане з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань.



Молочні продукти (переважно знежирені) та їх альтернативи. Молоко, сир, йогурт і свіжий сир – джерело білка та кальцію, які важливі для здоров'я кісток і зубів. Обирайте напівзнежирене, 1% або знежирене молоко, натуральні йогурти без доданого цукру та знежирені види сиру. Альтернативи: напої та йогурти на основі сої, вівса, рису чи горіхів. Вони можуть містити менше калорій і насичених жирів, але не завжди забезпечують достатню кількість кальцію та білка.



Вершковий крем і морозиво не належать до цієї групи через високий вміст насичених жирів і відносяться до продуктів із високим вмістом жиру, солі та цукру.



Злаки та зернові продукти. Окрім хліба, рису, макаронів та картоплі, до цієї групи продуктів входять гречана, вівсяна, пшоняна, перлова та кукурудзяна крупа, булгур, кускус, нешліфований рис. Вуглеводи є основним джерелом енергії для вашого організму, тому намагайтеся вживати їх під час кожного прийому їжі. Обирайте цільнозернові варіанти цих продуктів, оскільки вони містять клітковину, а також вітаміни та мінерали, що допомагає довше зберігати відчуття ситості.



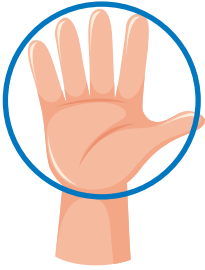
Олії та соуси (заправки до салатів). У збалансованому раціоні необхідна невелика кількість жирів. Жири є джерелом незамінних жирних кислот (які організм не може синтезувати самостійно) та сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів. Усі жири, навіть ненасичені, є висококалорійними, тому їх слід вживати в помірних кількостях. Для підтримки здорового харчування рекомендується надавати перевагу ненасиченим жирам, таким як оливкова, кукурудзяна, лляна, гарбузова або рапсова олія.

Як визначити розмір порції?

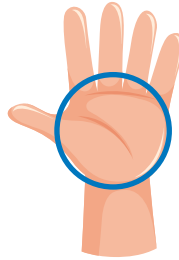
Здорове харчування — це не лише те, що ви їсте, а й те, скільки ви їсте. Правильний вибір розміру порцій — це важлива складова здорового харчування та підтримки нормальної маси тіла.

Виміряти розмір порції можна за допомогою побутових предметів, таких як ложка чи стакан, але простіше скористатися своєю рукою.

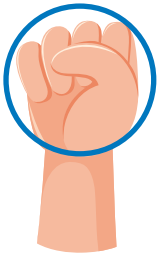
Визначення порції за допомогою руки



ОВОЧІ
розмір повної
долоні з пальцями
(свіжі, заморожені)



БЛОК
розмір повної долоні
(м'ясо, риба, яйця,
бобові, тощо)



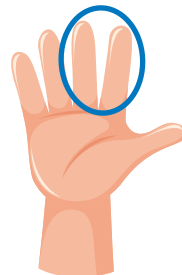
ФРУКТИ
1 кулак
(свіжі, заморожені
або консервовані
без доданого цукру)



**ЗЛАКИ ТА ЗЕРНОВІ
ПРОДУКТИ**
1 кулак
(хліб, рис, макарони,
вівсянка, кускус,
картопля тощо)



ЖИРИ
розмір великого
пальця
(олії, горіхи, насіння,
масло)



ТВЕРДИЙ СИР
розмір двох пальців

Визначення порції за допомогою склянки (250мл)



ОВОЧІ
1 порція



1 склянка
свіжих овочів

або



1/2 склянки
приготовлених
овочів



ФРУКТИ
1 порція



1 свіжий
фрукт

або



1/4 склянки
сухофруктів

або



1/2 склянки
свіжих чи
заморожених
фруктів



**ЗЛАКИ І
ЗЕРНОВІ
продукти**
1 порція



1 скибочка
цілозернового
хліба

або



1/2 склянки
варених вів-
сяних пластівців,
рису або мака-
ронних виробів



**НЕЖИРНЕ М'ЯСО,
ПТИЦЯ, РИБА**
1 порція



85 г приготовленого
м'яса, птиці або риби



**НЕЖИРНІ АБО
ЗНЕЖИРЕНІ
МОЛОЧНІ**
продукти
1 порція



40 г
твердого сиру

або



225 мл
молока

або



250 мл
йогурту



РОСЛИННІ ОЛІЇ
(соняшникова,
оливкова)
на день



2-3 чайні ложки
на день



**НАСІННЯ, БОБИ
АБО ГОРОХ,
ГОРІХИ**
1 порція



40 г
горіхів

або



3 мл
насіння

або



1/2 склянки
приготовлених
бобових

Важливо пам'ятати Жодна дієта не може замінити медикаментозне лікування, призначене лікарем! Раціональне харчування є важливим доповненням до основної терапії та здорового способу життя

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ

Переваги фізичної активності

ПОКРАЩУЄ:



якість сну



масу тіла



здоров'я кісток



ментальне здоров'я



когнітивні функції



м'язову, кардіо-респіраторну системи

ЗМЕНШУЄ:



смертність від ССЗ



переломи стегна



ризик деменції



відчуття тривоги та депресії



ризик цукрового діабету 2 типу



метаболічний синдром



онкологічні захворювання



ризик та ускладнення артеріальної гіпертензії

Кожен рух має значення! Регулярна фізична активність є важливою складовою профілактики та лікування артеріальної гіпертензії.

Загальні принципи заняття фізичною активністю:



поступовість — починайте з коротких сесій і поступово збільшуйте тривалість та інтенсивність



регулярність — регулярні тренування забезпечують формування комплексного позитивного ефекту для зміцнення серцево-судинної системи



консультація з лікарем — він допоможе підібрати безпечний рівень навантаження саме для вас перед початком занять



контроль артеріального тиску — обов'язково вимірюйте артеріальний тиск перед початком тренування та слідкуйте за своїм самопочуттям під час заняття



контроль положення тіла та рухів — уникайте різких змін положення тіла, щоб запобігти запамороченню

Рекомендації ВООЗ для дорослих з артеріальною гіпертензією

Щоб піклуватися про серце та судини, намагайтеся бути активними щодня. Це може бути ходьба, гра з дітьми чи онуками, робота в саду, фізичні вправи — усе, що змушує ваші м'язи працювати й сприяє додатковій витраті енергії. Згідно з рекомендаціями провідних організацій варто щонайменше:



150-300
хвилин на тиждень



займатися фізичною активністю помірної інтенсивності

або



75-150
хвилин на тиждень



займатися фізичною активністю високої інтенсивності



також рекомендується додатково виконувати силові вправи на всі основні групи м'язів



не менше 2-х разів
на тиждень

Вправи різної інтенсивності:

ПОМІРНА ІНТЕНСИВНІСТЬ



швидка ходьба



танці



їзда на велосипеді
(по рівнинній місцевості)



зарядка або аеробіка
(помірного темпу)



плавання
(помірного темпу)



робота в саду

ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ



біг



стрибки
зі скакалкою



швидка їзда на велосипеді або вгору



тренування
на степ-платформі



плавання
(високої швидкості)

СИЛОВІ ВПРАВИ



присідання

(з власною вагою або з додатковою)



випади

(вперед, назад, бічні)



підтягування



віджимання



вправи з гантелями

(згинання та розгинання рук)



планка

Вправи на зміцнення м'язів необхідно поєднувати із вправами на розтягування. Зміцнення м'язів і розтягування працюють в комплексі, що забезпечує не лише силову витривалість, а й гнучкість, що важливо для загального здоров'я опорно-рухового апарату.



Приклади тижневого плану фізичної активності

1 Активність помірної інтенсивності + силові вправи:



5 разів на тиждень — 30 хвилин швидкої прогулянки

2 рази на тиждень — силові тренування

Разом: 150 хвилин аеробних вправ помірної інтенсивності + 2 дні вправ для зміцнення м'язів

2 Активність високої інтенсивності + силові вправи:



3 рази на тиждень — 25 хвилин біг підтюпцем

2 рази на тиждень — силові тренування

Разом: 75 хвилин аеробних вправ високої інтенсивності + 2 дні вправ для зміцнення м'язів

3 Поєднання помірної та високої інтенсивності + силові вправи:



3 рази на тиждень — 30 хвилин швидкої прогулянки

2 рази на тиждень — 15 хвилин біг

2 рази на тиждень — силові тренування

Разом: еквівалент 150 хвилин аеробної активності помірної інтенсивності + 2 дні занять зі зміцнення м'язів

ПОРАДИ ЩОДО ВІДМОВИ ВІД ВЖИВАННЯ ТЮТЮНУ ТА НІКОТИНУ

Відмова від куріння має багато переваг, зокрема:



покращення фізичної форми



полегшення дихання



підвищення рівня енергії



покращення нюху та смаку

Вже через **20 хвилин** після останньої сигарети тиск починає знижуватися. А **через 1 рік без куріння** ризик серцевого нападу зменшується вдвічі.

З ЧОГО ПОЧАТИ? Почніть із **тесту на готовність кинути курити**. Тест допоможе зрозуміти, на якому етапі ви зараз, і отримати рекомендації, які підходять саме вам.

Далі створіть свій особистий план відмови від куріння. План дозволить підготуватися до процесу, продумати основні кроки та передбачити потенційні труднощі.



Виберіть день для старту: призначте конкретну дату відмови на один із днів протягом двох наступних тижнів.



Залучіть підтримку: розкажіть друзям та рідним про своє рішення. Їхня підтримка допоможе залишитися на шляху. Кидати курити легше, коли знаєш, що ваше рішення розуміють та поважають.



Сформулюйте мотивацію: напишіть кілька причин, чому хочете відмовитися від куріння. Нагадування про них стане вашим натхненням у складні моменти.



Аналізуйте тригери: з'ясуйте, в яких ситуаціях курите, і плануйте альтернативи для уникнення спокус.



Позбавтесь усіх нагадувань про куріння: викиньте з дому, машини та робочого місця усі сигарети, запальнички та попільнички.



Заздалегідь підготуйтеся до боротьби з бажанням закурити: сильні пориви тривають лише кілька хвилин і важливо не зірватися. Спробуйте дихальні вправи, фізичну активність чи прості прогулянки на свіжому повітрі.



Нагороджуйте себе за досягнення. Протримались без сигарет місяць? Похваліть себе та нагородіть походом в кіно чи театр, риболовлю або новою книгою.



Більше порад шукайте на безкоштовному сервісі відмови від куріння.



Безоплатний професійний сервіс

Я
КИДАЮ
КУРИТИ

ПИТАННЯ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ВИНИКАЮТЬ У ПАЦІЄНТІВ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ



У цьому розділі ми зібрали найпоширеніші запитання людей з підвищеним артеріальним тиском. На них відповідає **Юлія Сокол лікарка-кардіологиня**, спираючись на сучасні медичні рекомендації та власний клінічний досвід.

Якщо я вперше в житті відмітила підвищення артеріального тиску, що робити?



Аліна, 26 років

Звернутися до сімейного лікаря, щоб визначити причину та необхідність подальшого лікування



лікарка-кардіологиня

Чому у мене виникла артеріальна гіпертензія, якщо я веду здоровий спосіб життя?



Володя, 32 роки

Навіть якщо людина дотримується здорового способу життя, на рівень артеріального тиску можуть впливати спадковість, вікові зміни судин, хронічний стрес, дефіцит сну або інші захворювання. Це не означає, що ваші зусилля марні. Навпаки — здоровий спосіб життя допомагає краще контролювати тиск і знижує ризик ускладнень на фоні індивідуально підібраного лікування вашим лікарем.



лікарка-кардіологиня

Чому не діють препарати від тиску, які я регулярно приймаю уже декілька днів?



Юрій, 46 роки

В середньому стабільна концентрація препарату в крові встановлюється через 4–7 днів, а повний терапевтичний ефект проявляється через 2–4 тижні регулярного прийому. Якщо на фоні регулярного прийому цифри на тонометрі взагалі не змінилися або навіть зросли — це сигнал для повторного візиту до лікаря.



лікарка-кардіологиня

Чому я маю приймати препарати від тиску тривалий час, а інколи — все життя?



Ольга, 66 років

Як тільки препарат виводиться з організму, механізми, що підвищують тиск, знову вмикаються; регулярний прийом ліків допомагає судинам залишатися більш еластичними та підтримувати належний рівень артеріального тиску.

Чи можу я приймати препарати від тиску такі ж самі, які приймає мій чоловік?



Ганна, 37 років

Ні, навіть якщо показники тиску у вас однакові. Причини його підвищення та стан організму можуть кардинально відрізнятись, тому лікування підбирається індивідуально.

лікарка-кардіологія



Якщо я не відмічаю ніяких скарг (головного болю, тремору тіла чи почервоніння обличчя), чи можу я мати підвищений артеріальний тиск?



Олексій, 22 роки

Так. Ви цілком можете мати високий тиск, не відчуваючи жодних симптомів. Саме тому артеріальну гіпертензію медики називають «тихим вбивцею».

лікарка-кардіологія



Можливо препарат від тиску, який я бачив в рекламі і який дуже швидко допоміг моєму знайомому кращий, ніж той, який мені призначив лікар?



Юрій, 46 роки

Ні. Під час призначення лікування лікар враховує ваш вік, індекс маси тіла, наявність хронічних захворювань, можливі алергічні реакції та сумісність з іншими препаратами. Те, що підходить одній людині, може бути неефективним або навіть небезпечним для іншої.

лікарка-кардіологія



лікарка-кардіологія



При підвищенні артеріального тиску я приймаю Каптопрес, який швидко його знижує, для чого мені приймати інший препарат на постійній основі?



Воляда, 32 роки

Каптопрес належить до препаратів швидкої дії і застосовується для зниження підвищеного тиску в окремих ситуаціях. Проте постійні коливання артеріального тиску (часті підйоми та різкі зниження) створюють додаткове навантаження на судини та серце. Базовий препарат діє поступово та м'яко 24 години на добу, допомагаючи підтримувати стабільний рівень артеріального тиску та знижувати ризик ускладнень.



лікарка-кардіологія

Для чого мені приймати один і той самий препарат 2 рази на день, якщо можна все прийняти за один раз?



Ганна, 37 років

Розподіл дози на два прийоми — це спосіб забезпечити стабільну концентрацію ліків у вашій крові протягом доби. Якщо прийняти всю дозу одразу, дія препарату може бути надто короткою або супроводжуватися більш вираженим зниженням тиску на початку та недостатнім ефектом пізніше.



лікарка-кардіологія

Чи може бути підвищений артеріальний тиск реакцією на стресову ситуацію: мій тиск підвищується лише під час стресу або хвилювання. Чи означає це, що звертатися до лікаря не потрібно?



Аліна, 26 років

Тиск справді може підвищуватися у відповідь на стрес — це нормальна фізіологічна реакція. Однак визначити чи це фізіологічна реакція, чи ознака артеріальної гіпертензії зможе лише ваш сімейний лікар.



лікарка-кардіологія

Чи можна мені пити каву? Скільки разів на день?



Олексій, 22 роки

Так, але з обмеженнями. Помірне споживання (1–2 невеликі чашки на день) зазвичай безпечно при контрольованому тиску (до 140/90 мм рт. ст.). Краще обирати сорт кави арабіка (менше кофеїну), пити каву не натщесерце та додавати молоко.



лікарка-кардіологія

В яких випадках мені потрібно звертатися до сімейного лікаря?



Ольга, 66 років

Коли вперше виявлено підвищення артеріального тиску понад 140/90 мм рт. ст. Лікар допоможе підібрати або відкоригувати лікування та, за потреби, отримати рецепт за програмою «Доступні ліки».



лікарка-кардіологія

В яких випадках мені потрібно звертатися до кардіолога?



Юрій, 46 роки

Якщо ви приймаєте декілька препаратів у максимальних дозах, а тиск залишається високим. Також при високих показниках тиску у молодому віці, підвищенні тиску під час вагітності або при наявності ускладнень артеріальної гіпертензії, таких як перенесений інфаркт, інсульт або поява аритмій.



лікарка-кардіологія

Якщо я пройду курс крапельниць для нормалізації артеріального тиску, мені потрібно буде приймати таблетки від тиску після його завершення?



Ганна, 37 років

Крапельниці можуть тимчасово покращити самопочуття, але лише щоденний прийом таблеток забезпечить вам контроль гіпертензії.



лікарка-кардіологія

Лікар порадив спочатку вести щоденник вимірювання тиску без призначення ліків. Чи не означає це, що лікування затягується, бо мені хотілось би відразу отримати призначення медикаментів?



Аліна, 26 років

Поспішне призначення ліків без розуміння повної картини може бути не лише неефективним, а й шкідливим. Потрібно виключити "ефект білого халата", визначити коли тиск протягом доби підвищується найбільше та які фактори це провокують.

Які скарги при підвищеному артеріальному тиску це привід телефонувати лікаря?



Володя, 32 роки

Якщо препарати для зниження артеріального тиску не діють, тиск залишається високим та виникають наступні симптоми:

- **Сильний головний біль:** особливо в потиличній ділянці, який не минає після прийому препаратів від тиску
- **Порушення зору:** поява «мушок», розмитість, двоїння в очах або раптова втрата чіткості
- **Біль у грудях:** відчуття стискання, печіння або тиску за грудиною (це може бути ознакою стенокардії або інфаркту)
- **Задишка:** важкість при вдиху, яка з'являється навіть у стані спокою або при мінімальному русі
- **Неврологічні розлади:** оніміння обличчя чи кінцівок (часто з одного боку), раптова слабкість у руці, порушення мовлення або асиметрія обличчя
- **Сильна нудота чи блювання:** які супроводжують підйом тиску
- **Виражене серцебиття:** відчуття перебоїв у роботі серця, сильна тахікардія
- **Носова кровотеча:** яку важко зупинити самостійно на фоні високих показників артеріального тиску



лікарка-кардіологиня



лікарка-кардіологиня

КРОСВОРД

1. Гіпертонічна хвороба або артеріальна...
2. Напій, що містить кофеїн і може підвищувати тиск.
3. Прилад для вимірювання артеріального тиску.
4. Форма для фіксації показників тиску в домашніх умовах.
5. Частина судини, на яку впливає підвищений артеріальний тиск.
6. Орган, який перекачує кров.
7. Тривалий регулярний процес вимірювання артеріального тиску.
8. Речовина, яку ми додаємо в їжу, яка затримує воду в організмі та споживання якої слід обмежувати людям із підвищеним тиском.
9. Щоденний план харчування, який допомагає контролювати артеріальний тиск.
10. Процес, який дозволяє дізнатися показники артеріального тиску.
11. Як часто потрібно вимірювати артеріальний тиск.
12. Фактор, який впливає на розвиток артеріальної гіпертензії, на який ми не можемо вплинути.
13. Один із наслідків нелікованого високого артеріального тиску через ризик ураження мозку.
14. Один із видів фізичної активності.
15. Один із наслідків нелікованого високого артеріального тиску зі сторони серцево-судинної системи.
16. Шкідлива речовина, яка сприяє підвищенню артеріального тиску.
17. Показник, який ми вносимо в щоденник моніторингу артеріального тиску разом з показником тиску.
18. Ранковий комплекс вправ для бадьорості та здоров'я.

Вітлові! до кросворду:

1. гіпертензія
2. кава
3. тонометр
4. шоденник
5. стінка
6. серце
7. моніторинг
8. сіль
9. меню
10. вимірювання
11. систематично
12. спадковість
13. інсулят
14. йора
15. інфаркт
16. нікотин
17. пульт
18. зарядка

