

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Слово до читача

Нелегко знайти людину, котра б не чула про такі наслідки артеріального тиску, як інфаркт міокарда та інсульт мозку голови. Зазвичай перед цим буває довготривалий період підвищеного артеріального тиску, проте, на жаль, мало хто на це звертає увагу. Ця патологія, яку називають артеріальною гіпертензією, цілком слушно отримала репутацію «таємного й мовчазного вбивці». Та невже не можна передбачити розвиток хвороби і вчасно призначити відповідне лікування? Можна і потрібно – було б лише бажання. Та якщо ви дочитали передмову до цієї фрази, то, мабуть, таке бажання у вас є. А прочитавши всю книгу, ви дізнаєтесь практично все, що стосується хвороб, які супроводжуються підвищеним артеріальним тиском, а саме:

√ що таке артеріальний тиск і чому він підвищується;

√ як правильно вимірювати артеріальний тиск і який апарат вибрати для його вимірювання;

√ які хвороби можуть супроводжуватися підвищеним артеріальним тиском, як їх діагностувати й лікувати;

√ як передбачити майбутній стан здоров'я пацієнта з артеріальною гіпертензією й оцінити вірогідність виникнення таких хвороб, як інфаркт, інсульт, серцева недостатність і багато інших;

√ що потрібно зробити, щоби якомога краще запобігти цим захворюванням;

√ які існують сучасні засоби лікування артеріальної гіпертензії;

√ які лікувальні препарати є найбільш ефективними при поєднанні артеріальної гіпертензії та інших суміжних хвороб;

√ як зробити, щоби лікування артеріальної гіпертензії не обтяжувало ваш бюджет і не заважало повноцінному життю.

Крім того, ви ознайомитесь з історією відкриття системи кровообігу, дізнаєтесь, кому справді належала заслуга

першого її опису в сучасному вигляді, отримаєте пояснення різних медичних термінів, почерпнете інформацію про те, скільки людей у світі хворіють зараз на артеріальну гіпертензію і скільки з них лікуються правильно, а також про багато іншого. Всі ці дані є сучасними і достовірними, такими, що відповідають авторитетним рекомендаціям зарубіжних та вітчизняних кардіологічних асоціацій, і перевірені багаторічним досвідом автора-лікаря, що лікує цю хворобу. Крім того, ви дізнаєтесь також, про що не пишуть у цих рекомендаціях і без чого не можна, з точки зору автора, обійтися при лікуванні артеріальної гіпертензії.

Навіть тим, хто вважає себе абсолютно здоровим¹, ця книга може також знадобитися: ви дізнаєтесь, які причини можуть призвести до появи артеріальної гіпертензії і, відповідно, зможете передбачити причини виникнення цієї хвороби і своєчасно вжити заходів, щоби запобігти їхнім наслідкам.

Ця книга буде корисною і лікарям, котрі, не маючи достатньо часу для того, щоб пояснити всі подробиці, пов'язані з підвищеним артеріальним тиском, можуть порекомендувати своїм пацієнтам і їхнім родичам.

Книгу не обов'язково читати від початку й до кінця – її можна використовувати як довідник.

Автор буде вельми вдячний за будь-які зауваження і побажання, надіслані за електронною адресою:

mir-obrazovanie@onyx.ru; p.a.fadeev@mail.ru

¹ Хоча, як засвідчують медики, абсолютно здорових людей немає – є погано обстежені пацієнти.

Продовження таблиці 14

	Надолол-бендрофлуметіазид (40 / 5; 80 / 5)
	Пропранолол LA-гідрохлоротіазид (40 / 25; 80 / 25)
	Тимолол-гідрохлоротіазид (10/25)
Препарати центральної дії та діуретики	Метилдопа-гідрохлоротіазид (250 / 15; 250 / 25; 500 / 30; 500 / 50)
	Резерпін-хлорталідон (0,125 / 25; 0,25 / 50)
	Резерпін-хлоротіазид (0,125 / 250; 0,25 / 500)
	Резерпін-гідрохлоротіазид (0,125 / 25; 0,125 / 50)
Діуретик та діуретик	Амілорид-гідрохлоротіазид (5 / 50)
	Спіронолактон-гідрохлоротіазид (25 / 25; 50 / 50)
	Тріамтерен-гідрохлоротіазид (37,5 / 25; 75 / 50)

Список скорочень

- АГ – артеріальна гіпертензія
- АТ – артеріальний тиск
- ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я
- ДАТ – діастолічний артеріальний тиск
- ІМТ – індекс маси тіла
- ЄТГ – Європейське товариство з артеріальної гіпертензії
- ЄТК – Європейське товариство кардіологів
- КТ – комп'ютерна томографія
- МТАГ – Міжнародне товариство з артеріальної гіпертензії
- МРТ – магнітно-резонансна томографія
- ЗПСС – загальний периферійний опір судин
- УОМ – ураження органів-мішеней
- САТ – систолічний артеріальний тиск
- СКС – супутні клінічні стани
- УЗД – ультразвукове дослідження
- УО – ударний об'єм
- ФК – функціональний клас
- ФР – фактори ризику
- ЧСС – частота серцевих скорочень
- ЕКГ – електрокардіограма

ЗМІСТ

Слово до читача	8
ЩО ТАКЕ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК	10
Трохи історії	10
Система кровообігу, артеріальний тиск і причини його підвищення	14
ЯК І ЧИМ ВИМІРЮЮТЬ АТ	16
Найпростіший і найпопулярніший метод – аускультативний	17
Найзручніший, але дорогий метод – осцилометричний	21
Найпростіший, але менш точний метод – пальпаторний	25
Найточніший, але рідкісний метод – інвазійний	26
Як правильно вимірювати АТ (класична техніка вимірювання)	28
Труднощі під час вимірювання АТ	30
<i>Вимірювання АТ при аритмії</i>	30
<i>Вимірювання АТ при атеросклерозі</i>	31
<i>Безкінечний тон Короткова</i>	31
<i>Аускультативний провал</i>	31
<i>Вимірювання АТ у худорлявих, огрядних чи мускулястих</i>	32
Помилки під час вимірювання АТ	32
Як вибрати прилад для вимірювання АТ	33
Як самостійно перевірити точність апарата для вимірювання АТ	36
Коли вимірювати АТ	36
ЩО ОЗНАЧАЄ ПІДВИЩЕНИЙ АТ	41

ЯКІ ПРИЧИНИ ПРОВОКУЮТЬ СТАН ПОСТІЙНОГО ПІДВИЩЕНОГО АТ	42
ЯКИМ БУВАЄ АТ, АБО КЛАСИФІКАЦІЯ АТ	45
ЧОМУ ВИНΙΚАЄ АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ, АБО ЩО ТАКЕ ФАКТОРИ РИЗИКУ	50
ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА АГ, АБО УРАЖЕННЯ ОРГАНІВ-МІШЕНЕЙ	61
Ураження серця	62
Ураження мозку	65
Ураження нирок	68
Ураження кровоносних судин	69
Ураження очей	70
ЯК ПЕРЕДБАЧИТИ МАЙБУТНЄ ПАЦІЄНТА З АГ, АБО СТРАТИФІКАЦІЯ РИЗИКУ	71
Ознаки, які мають спонукати вас виміряти АТ	75
Артеріальна гіпертензія в цифрах	75
ПЕРВИННА АГ	78
Особливості АГ у різних груп пацієнтів	78
<i>АГ та ішемічна хвороба серця</i>	78
<i>АГ та цукровий діабет</i>	78
<i>АГ та ожиріння</i>	79
<i>АГ у дітей та підлітків</i>	80
<i>АГ у похилому віці</i>	81
<i>АГ у жінок</i>	83
<i>АГ та вагітність</i>	83
<i>АГ на робочому місці</i>	85
<i>АГ “білого халата”</i>	86
ВТОРИННА (СИМПТОМАТИЧНА) АГ	88
Коли можна запідозрити вторинну АГ	88

Ниркова АГ	88
Ендокринні АГ	93
Чи є небезпечним хропіння, або синдром сонного апное	96
Лікарські та харчові АГ	98
Застосування таблетованих гормональних протизаплідних засобів	99
ЛІКУВАННЯ АГ	99
Поняття доказової медицини	99
Мета лікування АГ	104
АТ підвищено – як далі діяти (алгоритми лікування і тактика ведення хворих)	106
Немедикаментозне лікування	110
<i>Зменшення маси тіла</i>	111
<i>Раціональне харчування</i>	113
<i>Відмова від алкоголю</i>	119
<i>Відмова від паління</i>	120
<i>Фізична активність</i>	121
ПРО ЩО НЕ ПИШУТЬ У МЕДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЯХ	122
МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ	126
Принципи медикаментозної дії на АТ	127
Основні групи антигіпертензивних лікарських препаратів	129
<i>Діуретики (сечогінні)</i>	129
<i>Бета-адреноблокатори</i>	133
<i>Антагоністи кальцію</i>	134
<i>Інгібітори АПФ</i>	135
<i>Блокатори рецепторів АТ₁</i>	135
<i>α₁ – адреноблокатори</i>	136
<i>Прямі вазодилататори</i>	136
<i>Препарати центральної дії</i>	137

<i>Лікарські препарати, що рідко застосовуються</i>	138
<i>Алкалоїди барвінку малого</i>	139
<i>Рекомендовані комбінації лікарських препаратів для лікування АГ</i>	139
Особливості медикаментозного лікування АГ	
в окремих груп хворих	140
<i>АГ в осіб похилого віку</i>	140
<i>АГ при цукровому діабеті</i>	141
<i>АГ і цереброваскулярна патологія</i>	141
<i>АГ при порушеннях ритмічної роботи серця</i>	142
<i>АГ і аденома передміхурової залози</i>	142
<i>АГ і подагра</i>	142
<i>АГ та хвороби печінки</i>	142
<i>АГ та остеопороз</i>	143
<i>АГ у молодому віці</i>	143
<i>АГ і паління</i>	143
<i>АГ та хронічна серцева недостатність</i>	143
<i>АГ і ураження нирок</i>	144
<i>АГ і захворювання легенів, бронхіальна астма</i>	144
<i>АГ у дітей та підлітків</i>	144
<i>АГ в поєднанні з ішемічною хворобою серця</i>	144
<i>АГ у жінок (при таблетованій контрацепції і гормонозамінній терапії)</i>	145
<i>АГ у вагітних</i>	145
<i>АГ у поєднанні з ожирінням</i>	146
<i>АГ і оперативне втручання</i>	146
<i>АГ та відвідування стоматолога</i>	146
Чому не знижується АТ при лікуванні, або рефрактерна АГ	147
Гіпертонічний криз – невідкладний стан	147
АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ТА ГРОШІ	150
АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ТА СЕКС	151

ДОДАТОК	154
Таблиця 1. Вміст натрію в харчових продуктах	154
Таблиця 2. Вміст кухонної солі у харчових продуктах	154
Таблиця 3. Вміст калію в харчових продуктах	155
Таблиця 4. Вміст кальцію в харчових продуктах	156
Таблиця 5. Вміст магнію в харчових продуктах	156
Таблиця 6. Вміст клітковини у харчових продуктах	157
Таблиця 7. Вміст пектинів у харчових продуктах	158
Таблиця 8. Вміст жирів у харчових продуктах	158
Таблиця 9. Вміст холестерину у харчових продуктах	158
Таблиця 10. Вміст омега-3 жирів у морепродуктах	159
Таблиця 11. Вміст омега-3 жирів у рослинних продуктах	160
Таблиця 12. Вміст жирних кислот у рослинних оліях	160
Таблиця 13. Лікарські препарати, що застосовуються для лікування АГ. Фармакологічні групи і непатентовані (міжнародні) назви лікарських препаратів	161
Таблиця 14. Комбіновані лікарські препарати для лікування АГ	162
Список скорочень	165