АЗБУКА ВЕРЫ

Давление: «рабочее», «таблетки по требованию» и другие опасные мифы

Давление: «рабочее», «таблетки по требованию» и другие опасные мифы – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/davlenie-gipertoniya-mify

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Давление: «рабочее», «таблетки по требованию» и другие опасные мифы

Пожилая женщина на приеме у терапевта. На тонометре 170 на 100. «Доктор, это у меня рабочее. Я его совсем не чувствую. Голова заболит – тогда и выпью таблетку».

Так рассуждают миллионы людей. По данным Всемирной организации здравоохранения (2023), повышенным давлением страдают около 1,3 миллиарда человек, почти половина из них об этом не знает, а держат давление под контролем лишь примерно двое из десяти. Между тем гипертония – одна из главных причин инсультов и инфарктов. Разберем мифы, которые мешают ее лечить.

Миф 1. Раз ничего не болит, давление в норме

Гипертонию недаром называют «тихим убийцей». Многие годами живут с высоким давлением и ничего не чувствуют, а сосуды, сердце, почки, мозг и глаза в это время страдают. Головная боль, «мушки» перед глазами, шум в ушах бывают не у всех и не всегда. Узнать давление можно только одним способом – измерить его.

А вы знаете свое давление? Когда вы измеряли его в последний раз?

Миф 2. «Рабочее давление» и «сто плюс возраст»

Когда-то считалось, что верхнее давление в норме равно ста плюс возраст человека, а у пожилых «так и должно быть». Сегодня гипертонией считают давление 140 на 90 и выше в любом возрасте. Цель лечения подбирает врач: для большинства людей – ниже 140 на 90, а если лечение переносится хорошо, то еще ниже. «Привычное» высокое давление не перестает разрушать сосуды оттого, что человек его не замечает.

Президент, чье давление считали «нормальным для его возраста»

В 1932 году давление президента США Франклина Рузвельта было 140 на 100 – и никто не стал его лечить. К 1941 году оно поднялось до 188 на 105, но личный врач уверял, что президент здоров, а давление «не выше нормы для мужчины его возраста». Только в марте 1944 года молодой кардиолог Говард Брюнн поставил ему диагноз «гипертония и сердечная недостаточность», но действенных лекарств тогда почти не было. 12 апреля 1945 года 63-летний Рузвельт умер от кровоизлияния в мозг. Давление в тот день было 300 на 190.

Через три года в американском городе Фрамингеме началось большое исследование сердечно-сосудистых болезней. Его первые результаты показали: у людей с давлением 160 на 95 и выше ишемическая болезнь сердца бывает почти в четыре раза чаще. Высокое давление оказалось не «нормой возраста», а болезнью, которую нужно лечить.

Миф 3. Таблетки нужно пить, только когда давление

поднялось

Современные препараты от давления рассчитаны на постоянный ежедневный прием: они держат давление ровным круглые сутки. Если пить таблетку «по требованию», давление скачет, а именно скачки особенно опасны для сосудов. Что делать при внезапном подъеме давления, заранее обсудите с врачом.

Миф 4. К таблеткам привыкаешь, а почки и печень от них «садятся»

Привыкания, как к наркотику, лекарства от давления не вызывают. Почки как раз разрушает нелеченая гипертония – она одна из частых причин почечной недостаточности. Побочные эффекты у препаратов бывают, но групп лекарств много, и врач может заменить то, что не подходит. Об этом нужно сказать врачу, а не бросать лечение.

Миф 5. Давление нормализовалось – значит, вылечился

Нормальное давление на фоне лечения означает, что таблетки действуют. Если их отменить, давление, как правило, возвращается. Иногда, если человек похудел, меньше солит пищу и бросил курить и пить, врач снижает дозы. Но решает это только врач после измерений, а не сам пациент.

Миф 6. Рюмка коньяка, чеснок и боярышник снизят давление

За праздничным столом нередко можно услышать: «Выпей коньячку – сосуды расширятся, давление упадет». На деле алкоголь повышает давление, и по оценке ВОЗ безопасной дозы алкоголя нет. Чеснок, боярышник, свекольный сок и другие народные средства не заменяют лекарств: их действие, даже если оно есть, слишком слабо, чтобы защитить от инсульта.

Миф 7. Гипертония – болезнь стариков

Давление поднимается и у молодых, особенно при лишнем весе, курении, малоподвижности, большом количестве соли и алкоголя. Поэтому измерять его стоит всем взрослым, хотя бы раз в год, например на профилактическом осмотре или диспансеризации.

Что действительно помогает

1. Ежедневный прием препаратов, которые назначил врач, без самовольных перерывов.
2. Регулярные измерения дома: сидя, после пяти минут покоя, рука с манжетой на уровне сердца, манжета – на голом плече. Лучше измерить два раза с перерывом в минуту-две и записать результат, чтобы показать врачу.
3. Не больше 5 граммов соли в день (рекомендация ВОЗ) – это примерно чайная ложка без верха, вместе с солью в хлебе, колбасе и сыре.
4. Снижение лишнего веса, ежедневное движение, отказ от курения и алкоголя.

Когда вызывать скорую

Звоните 103 или 112, если на фоне высокого давления появились сильная головная боль, перекос лица, нарушение речи, слабость или онемение руки или ноги, боль или давление в груди, одышка, резкое ухудшение зрения. Это могут быть признаки инсульта или инфаркта, и счет идет на минуты. Подробнее о том, что делать в такой ситуации, мы писали в статье «Инсульт и инфаркт: иглы, валидол и другие опасные мифы».

Здоровье – дар Божий, и беречь его – наш долг. Иногда для этого нужно совсем немного: тонометр, записная книжка и таблетка, которую не забываешь выпить утром.

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch