



## Какви правила да спазваме по време на лечението?

- ✓ Да приемем болестта като нещо, с което трябва да живеем!
- ✓ Да се запознаем с основните правила за лечение и да се стремим да ги спазваме; да съдействаме на лекаря!
- ✓ Да вземаме лекарствата си всеки ден, по възможност по едно и също време!
- ✓ Няколко пъти дневно да измерваме кръвното си налягане и да записваме измерените стойности в дневник на заболяването!
- ✓ Да не прекъсваме лечението дори когато кръвното ни налягане се задържи продължително време под нормалните стойности!
- ✓ Редовно (по възможност ежесечно) да посещаваме лекуващия си лекар!

## Различават ли се лекарствата по отношение на страничните действия?

Повечето лекарства могат да предизвикат странични действия, които обаче силно варират според индивида. За да се намери оптималната лекарствена комбинация за отделния пациент, която да предизвиква възможно най-малко странични действия и да понижава кръвното налягане най-ефективно, е необходимо лекарско търпение и пълно съдействие от страна на пациента. Кръвното налягане се определя от работата на различни хормонални системи.

Една от най-важните хормонални системи е т.нар. ренин-ангиотензин-алдостеронова система, чиято хиперфункция сериозно уврежда сърцето и кръвоносните съдове.

През последните 1-2 десетилетия бяха разработени лекарства, които потискат тези хормони в различна степен, отлично повлияват високото кръвно налягане и предотвратяват увреждането на органите. Те са подходящи за целево лечение и имат най-малко странични действия от всички лекарства за понижаване на кръвното налягане.

Според съвременните принципи на лечение целта при лечението на хипертония е предотвратяването на усложнения на болестта и удължаване живота на пациентите, като по възможност качеството на живот се повишава.



За пълна информация: 1330 София,  
бул."Акад. Иван Гешов" № 2Е, Бизнес Център "Сердика"  
тел.: 812 90 63, тел.: "Лекарствена бдителност": 812 90 77

 **Съвременно**  
лечение на хипертонията!

Не чакайте - потърсете помощ!



ГЕДЕОН РИХТЕР АД  
www.richter.bg

## Какво представлява хипертонията?

Кръвта, необходима за храненето на органите, достига и до най-периферните кръвоносни съдове благодарение на съкращаването на сърцето, за което разбира се е необходима сила. Когато сърцето се свие (систола), налягането на изпомпваната кръв достига 120-130 мм живачен стълб (mmHg), но когато сърцето се отпусне (диастола), кръвното налягане не пада на 0, защото еластичността на кръвоносните съдове поддържа налягането на 50-70 mmHg, което гарантира притока на кръв и в тази фаза на сърдечната дейност. С напредване на възрастта стените на кръвоносните съдове губят своята еластичност, поради което кръвното налягане по време на систолата става все по-високо, а по време на диастолата – все по-ниско. В миналото това явление се смяташе за естествено и беше разпространено мнението, че нормалната стойност на кръвното налягане е 100 + годините на пациента. Днес, след анализ на данните на милиони здрави и болни хора, знаем, че това не е така, защото паралелно с покачване на кръвното налягане расте натоварването и увреждането на сърцето и кръвоносните съдове. Това може да доведе до усложнения, много от които фатални.

## При какви стойности на кръвното налягане говорим за хипертония?

Съвременните специалисти приемат за оптимално кръвното налягане да е 120/80 mmHg. По-високите стойности увеличават риска за сърдечно-съдовата система – отначало бавно, па-късно все по-интензивно. Не може да се постави ясна граница между високо и нормално кръвно налягане, но тъй като рискът става особено голям над 140/90 mmHg, в съвременната лекарска практика горната граница на нормалното кръвно налягане се поставя на 139/89 mmHg. Максималните стойности са определени въз основа на научни изследвания, при които е проучвана честотата на усложнения при дадени стойности.

## За всеки пациент ли е достатъчно да достигне стойността 139/89?

Високото кръвно налягане не е единствена причина за загубата на еластичност на стените на кръвоносните съдове и развитието на склероза. Поне толкова опасни са и следните фактори: тютюнопушене, високи нива на мазнини в кръвта (на първо място холестерол), високата кръвна захар и особено вече проявената захарна болест (диабет). Тези рискови фактори често съпътстват хипертонията, взаимно засилват вредата и увреждат кръвоносните съдове. Доколко са опасни измерените стойности на кръвното налягане зависи от наличието на други рискови фактори и евентуални сърдечно-съдови заболявания. В такива случаи опасността за пациента е по-голяма, а кръвното налягане трябва да се поддържа по-ниско. Т. напр. при диабетици и бъбречно болни целевите стойности са под 130/80 mmHg, но ако се наблюдава тежка албуминурия, кръвното налягане трябва да се понижи до 120/75 mmHg. Постигането на тези стойности като цяло не лесно, но с помощта на съвременни медикаменти е осъществимо.

## Лечима ли е хипертонията?

Засега хипертонията не може да се излекува, но може отлично да се контролира. Съществува ефективно лечение, чрез което кръвното налягане може да се нормализира трайно. Най-честите симптоми са главоболие, световъртеж, отпадналост, сърцебиене, напрежение в гърдите, евентуално кръвотечение от носа. За да се предотвратят последващи симптоми като тежест в сърдечната област, бъбречни и мозъчни заболявания, необходимо е понятието „нормално кръвно налягане“ да се дефинира индивидуално за всеки пациент, тъй като започването и интензивността на лечението се определя не само от стойностите на кръвното налягане, но и от съществуващия към дадения момент общ риск за сърдечно-съдовата система. При всички случаи, ако кръвното Ви налягане надвишава границата от 139/89 mmHg многократно в рамките на няколко дни или седмици, трябва да се обърнете към лекуващия си лекар и да си направите изследвания, чиято цел е установяването на рисковите фактори и на вече развитите се увреждания на сърдечно-съдовата система.

120/80

## Какво цели лечението на хипертонията?

- ✓ Изследването и лечението на рисковите фактори за сърдечно-съдовата система.
- ✓ Постигане на нормални стойности на кръвното налягане, чиято горна граница е 139/89 mmHg.
- ✓ Ежедневно измерване на кръвното налягане и постигане на здравословното му колебание в рамките на денонощието. Като цяло през нощта трябва да бъде по-ниско, отколкото през деня.
- ✓ Ликвидиране на болестните и вредни колебания и „скокове“ на кръвното налягане.
- ✓ Предотвратяване на тежки увреждания и усложнения.
- ✓ Здравословен начин на живот, приемане на болестта, самоконтрол.

## Какви са най-важните условия за контрол на болестта?

- ✓ Подходящ хранителен режим, постепенно намаляване на наднорменото тегло.
- ✓ Редуциране и премахване на вредните навици, напр. употреба на алкохол и тютюнопушене.
- ✓ Редовно движение.
- ✓ Здравословен начин на живот, по възможност без стрес.
- ✓ Редовно, ежедневно приемане на лекарства по съвет на лекуващия лекар.