Лечение гипертонии проводится посредством лекарственных препаратов. При этом пациент должен соблюдать определенную диету и вести здоровый образ жизни. Своевременное начало лечения повышенного давления способствует снижению риска развития многих заболеваний.

Лечение повышенного давления

Высокое артериальное давление опасно возникновением инсультов, инфарктов, сердечной недостаточности или заболеваний почек.

Исследования показали, что благодаря вовремя начатому лечению гипертонии можно сократить вероятность [инсульта](http://www.insult-info.ru/) (примерно на 35-40%), [инфаркта](http://www.pro-infarkt.ru/) (в среднем на 20-25%) и сердечной недостаточности (больше, чем в два раза).

В норме артериальное давление должно быть менее 120/80. Высокое давление классифицируется следующим образом:

* **прегипертония** (от 120 до 139 на 80-89)
* **гипертония** (свыше 140 на 90)
* **гипертония 1 степени** (от 140 до 159 на 90-99)
* **гипертония 2 степени** (от 160 и более на 100 и более).

Повышение артериального давления более 120 на 80 требует изменения образа жизни (отказа от курения, соблюдения диеты и занятий физическими упражнениями).

Лечение гипертонии 1 и 2 степени проводится лекарственными средствами. Пациентам, страдающим сахарным диабетом или болезнями почек, необходимо поддерживать артериальное давление ниже 130 на 80.

 **Здоровый образ жизни при повышенном давлении**

Ведение здорового образа жизни имеет большое значение при борьбе с гипертонией:

* обязательное снижение веса при ожирении
* отказ от табакокурения
* правильное питание, соблюдение диеты DASH (преимущественное употребление в пищу овощей, фруктов и нежирных молочных продуктов, сведение к минимуму холестерина и насыщенных жиров)
* сокращение употребления соли до 1,5 г в день (для больных гипертонией) и до 2,3 г в день здоровым людям в профилактических целях.
* ежедневная физическая активность (около получаса в день).
* сведение к минимуму или полное прекращение употребления алкогольных напитков.

При соблюдении этих простых рекомендаций можно не только добиться понижения давления, но и усилить эффект от медикаментозной терапии.

 **Медикаментозная терапия при повышенном давлении**

Лечение гипертонии проводится поэтапно различными видами лекарственных препаратов:

* ингибиторами ангиотензин-превращающего фермента
* блокаторами рецепторов к ангиотензину-2
* блокаторами кальциевых каналов
* мочегонными средствами
* альфа-блокаторами
* бета-блокаторами
* альфа-агонистами
* ингибиторами ренина
* комплексом различных препаратов.

Как правило, людям с высоким давлением в первую очередь назначаются диуретики (мочегонные лекарственные средства), но в некоторых случаях лечение может начинаться с других лекарств. Например, людям с диабетом показана терапия ингибиторами ангиотензин-превращающего фермента.

При отсутствии положительного эффекта от лечения одним препаратом, врач переходит на другой препарат или комплексное лечение несколькими лекарствами. **Врачебное наблюдение при повышенном давлении**

После того, как у вас обнаружили повышение давления, вам следует проходить регулярные врачебные осмотры (хотя бы один раз в месяц до появления результатов терапии).

Люди с повышенным давлением должны ежегодно сдавать анализ крови на калий, так как из-за терапии диуретиками, ингибиторами АТ-превращающего фермента, а также блокаторами рецептора к АТ-2 содержание калия и других веществ может понизиться. Кроме того, для контроля состояния почек проводится исследование на уровень содержания креатинина и мочевины.

После того, как от лечения появился результат, и давление понизилось, необходимо раз в полгода проходить врачебный осмотр.