Основная терминология, касающаяся проблем повышенного давления.

Основные определения

**Давление** ─ это сила, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Создается в основном при сокращении сердечной мышцы и имеет два показателя. Первый показатель (систолическое давление) измеряется в момент удара сердца и является верхней границей.

Второй показатель (диастолическое давление) измеряется в промежутке между ударами сердца и является нижней границей.

**Высокое давление (гипертония)** ─ это состояние, при котором у человека более трех раз наблюдалось давление 140/90 и выше.

**Систолическое давление ─** верхняя цифра измеряемого давления, показатель силы давления крови на стенки кровеносных сосудов при сердцебиении. Измеряется в миллиметрах ртутного столба.

**Диастолическое давление** ─ это нижний показатель артериального давления. Это число, обозначающее силу давления крови на артериальные стенки во время перерыва между ударами сердца. Измеряется в мм рт.ст.

**Сфигмоманометр ─** это прибор для измерения артериального давления, состоящий из манжет, которые надеваются на руку пациента, устройства, которым воздух качается в манжету, и манометра, измеряющего давление воздуха в манжете.

**Предгипертония** ─ это состояние, при котором велика вероятность развития гипертонии. Характеризуется систолическим давлением 120-139 и/или диастолическим давлением 80-89.

**Диета DASH** – это диета при повышенном давлении. В ходе исследований было доказано, что такой режим питания помогает понизить давление, предотвратить его повышение, а также контролировать давление. Эта диета предполагает преимущественное употребление в пищу овощей, фруктов и нежирных молочных продуктов, а также продуктов с высоким содержанием клетчатки, кальция, калия и магния. При этом максимально сокращается потребление продуктов с большим количеством холестерина, жиров и натрия в составе.

**Натрий** ─ это химический элемент, который при соединении с хлором образует поваренную соль. Натрий добавляется в большинство продуктов для приготовления еды ( содержится в разрыхлителе для теста, пищевой соде и т.д.) Людям с повышенным давлением противопоказано чрезмерное потребление натрия.

**Ингибиторы рецепторов ангиотензина** ─ это препараты, блокирующие эффект ангиотензина II, благодаря чему сосуды расширяются и давление понижается. Ангиотензином II называется вещество, вырабатываемое организмом, которое имеет свойство сужать сосуды и повышать давление.

**Ингибиторы АПФ** ─ это лекарственные средства, основанные на ангиотензин-превращающем ферменте, которые применяются для нейтрализации действия ангиотензина II, благодаря чему расширяются сосуды и снижается давление.

**Диуретик** ─ лекарственное средство, которое применяется для выведения из организма лишней воды. Диуретики помогают контролировать повышенное кровяное давление. Обычно их принимают в комплексе с ингибиторами АПФ или другими сильными лекарствами от гипертонии.

**Антигипертензивные средства** ─ это лекарства для снижения давления.

**Антагонисты кальция** ─ это лекарственные средства, способствующие блокировке кальциевых каналов. Такие препараты предотвращают попадание кальция в клетки мышц сердца и сосудов, что препятствует усилению сердцебиения и сужению артерий. Антагонисты кальция замедляют сердцебиение, благодаря чему происходит расширение сосудов и снижение давления.

**Бета-блокаторы** ─ это лекарства, с помощью которых в сосудах и сердце уменьшается количество нервных импульсов. Бета-блокаторы способствуют замедлению сердцебиения и уменьшению его силы, благодаря чему нагрузка на сердце сокращается и давление снижается.

**Вазодилатирующие препараты ─** это лекарственные средства, предназначенные для расслабления мышц сосудов для их расширения в целях снижения кровяного давления.