## Влияют ли какие-либо препараты на повышение давления?

Прием некоторых лекарственных средств, предназначенных для лечения других болезней, может спровоцировать повышение давления. Высокое давление может вызываться амфитаминами, метилфенидатом, кортикостероидами, гормональными средствами (оральными контрацептивами), циклоспорином, эритропоэтином и препаратами от мигрени.

Также многие препараты, отпускаемые без рецепта врача, в состав которых входят эфедрин и псевдоэфедрин (например, средства от насморка, аллергии или добавки для контролирования массы тела) могут вызывать повышение давления.

Прежде чем прекратить прием назначенного вам препарата, следует проконсультироваться с врачом.

## Когда нужна консультация специалиста по поводу повышенного давления?

При повышенном давлении следует регулярно посещать врача, который в ходе приема разъяснит вам все интересующие вас вопросы.

Не откладывайте визит к специалисту в следующих случаях:

* если предписанное вам лечение не дает положительных результатов, и давление у вас остается высоким
* при проявлении каких-либо побочных действий препаратов, чтобы врач мог изменить препарат либо дозировку назначенного лекарства.

## Какого режима питания нужно придерживаться для снижения давления?

При повышенном давлении необходимо придерживаться здорового питания. Понизить высокое давление помогает диета DASH (ДПГ диета), которая является очень эффективной в лечении гипертонии. Данный режим питания предполагает потребление разнообразной здоровой пищи (овощей, фруктов, цельного зерна).

При гипертонии рекомендуется следующий режим питания:

* преимущественное потребление овощей, фруктов и молочных продуктов малой жирности, а также пищи, богатой кальцием, калием и магнием
* сведение к минимуму потребления продуктов с большим содержанием жира и холестерина
* рыба, мясо птицы, крупы и орехи в рационе
* максимальное сокращение потребления сладостей и красного мяса
* минимальное потребление соли и продуктов с высоким содержанием натрия.

## Какие побочные действия могут вызвать препараты для снижения давления?

Любое лекарство может вызвать побочные эффекты.

Препараты для лечения гипертонии могут оказывать следующие побочные действия:

* прием диуретиков может спровоцировать головные боли и понизить содержание калия в крови
* ингибиторами АПФ у некоторых пациентов отмечается сухой кашель, диарея, головные боли, повышение уровня калия в крови
* терапия блокаторами рецепторов ангиотензина может вызывать чрезмерную утомляемость, обмороки, головокружения, диарею, повышение уровня калия в крови
* блокаторами кальциевых каналов могут вызываться аритмия, головокружение, отеки ног
* прием бета-блокаторов иногда провоцирует головокружение, снижение потенции у мужчин, сонливость и снижение пульса
* альфа-блокаторами могут вызываться головные боли, головокружения, повышение пульса, тошноту, утомляемость, увеличение массы тела.

## Как проводится лечение высокого давления?

Гипертонию лечат изменением образа жизни, и, при необходимости, лекарственными средствами.

 Образ жизни при гипертонии подразумевает:

* снижение веса
* отказ от вредных привычек
* переход на здоровое питание с преимущественным потреблением овощей, фруктов, белка, цельного зерна, сокращение потребления жирной и соленой пищи (диета DASH)
* регулярную физическую активность
* лечение синдрома апноэ (трудностей с дыханием во сне).

При необходимости врач назначает медикаментозную терапию ингибиторами АПФ, блокаторами рецепторов ангиотензина, блокаторами кальциевых каналов, альфа-блокаторами, бета-блокаторами и диуретиками.

## Как я могу узнать, повышено ли мое давление?

Как правило, гипертония не сопровождается никакими симптомами, поэтому вы можете даже не догадываться, что ваше давление повышено. Чаще всего гипертония диагностируется врачами в ходе обычных медицинских обследований. Если ваши близкие родственники страдали гипертонией (либо при других факторах риска), вам необходимо регулярно измерять свое давление.

При очень высоком давлении могут наблюдаться такие состояния, как головные боли, боли в области грудной клетки, отдышка, трудности с дыханием и неспособность к физической активности. При появлении данных симптомов незамедлительно проконсультируйтесь с врачом.

## Чем опасно высокое давление?

Повышенное давление может спровоцировать развитие таких опасных патологий как:

* **болезни зрительного аппарата**: гипертония способна вызвать разрушение микроскопических кровеносных сосудов внутри сетчатки глаза
* **заболевания сердечнососудистой системы**: сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, анемия, гипертрофическая кардиомиопатия
* **атеросклероз**: болезнь кровеносных сосудов, которая вызывается скоплением холестерина и фракций липопротеидов на артериальных стенках, чему способствует гипертония
* **инсульт**: гипертония может спровоцировать инсульт, так как она способствует развитию атеросклеротического процесса, который может привести к тромбообразованию или ослабить стенки артерий, что вызывает их разрыв.
* **болезни почек**: гипертония может вызвать разрушение почечных артерий и фильтров, что мешает почкам нормально функционировать.

## Какое давление считается нормальным?

* в норме систолическое давление не превышает 120, а диастолическое – 80
* при предгипертоническом состоянии отмечается систолическое давление от 120 до 139 и диастолическое давление от 80 до 89
* гипертония 1-ой степени диагностируется при систолическом давлении от 140 до 159 и/или при диастолическом давлении от 90 до 99
* гипертония 2-ой степени диагностируется при систолическом давлении, превышающем 160, или диастолическом давлении выше 100.

## Что называется систолическим и диастолическим давлением?

Кровяное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба.

Систолическим давлением называется сила, с которой кровь давит на сосудистые стенки в момент сокращения сердца.

Диастолическим давлением называется сила, с которой кровь давит на стенки артерий в перерыве между сердечными ударами.

Показатель систолического давления пишут наверху, а диастолического ─ внизу (через дробь).

## Чем вызывается повышение давления?

Причины повышения давления в большинстве случаев выяснить не удается, однако, выделяется ряд факторов риска, с которыми связывается развитие гипертонии:

* отсутствие физической активности
* неправильное питание
* избыточный вес
* пожилой возраст
* наследственность.