



ГЛАВА 2

Когда поставлен диагноз «артериальная гипертензия»

Диагноз «артериальная гипертензия» как болезнь врач устанавливает на основании как минимум двух измерений уровня артериального давления, при которых это давление повышено.

По классификации Всемирной организации здравоохранения выделяют три степени артериальной гипертензии (табл. 2.1).

Таблица 2.1. Степени артериальной гипертензии

Степень	Характеристика	Цифры давления, мм рт. ст.
Первая	Мягкая	140–159/90–99
Вторая	Умеренная	160–179/100–109
Третья	Тяжелая	180/110 и выше

Если систолическое или диастолическое давление по своим значениям попадает в разные степени данной классификации, то степень артериальной гипертензии оценивается по наивысшему значению.

Что нужно приобрести

Даже если цифры артериального давления в настоящий момент у вас нормальны, приобрести прибор для измерения уровня давления необходимо.

Устройство для измерения уровня артериального давления называется **тонометром**. В аптеке сегодня можно увидеть большое разнообразие таких приборов: механические, автоматические, полуавтоматические, электронные, с манжетой на плечо или на запястье. Какой же выбрать именно вам? Попробуем разобраться.

Тонометр состоит из нескольких частей:

- манжеты, надеваемой на руку и наполняемой воздухом для сжимания руки и сосудов;
- резиновой груши с регулируемым клапаном, при помощи которой воздух вдувается в манжету;
- манометра, который, собственно, и измеряет уровень артериального давления.

В зависимости от того, на какую часть руки надевается манжета, тонометры можно подразделить на две большие группы:

- с манжетой на предплечье (области руки между кистью и локтем);
- с манжетой на плече (части руки между локтевым и плечевым суставами).

Тонометр с манжетой на предплечье на первый взгляд очень удобен, компактен, дешев, проще в использовании. Именно такой аппарат вам захочется приобрести в первую очередь. Но не спешите с покупкой.

Тонометр, у которого манжета надевается на предплечье, нельзя использовать в медицинских целях.

Ведь он может показывать неправильный уровень давления.

Попробуем понять почему.

Принцип измерения давления заключается в следующем. Манжета надувается до тех пор, пока не сожмет руку с силой, достаточной, чтобы пережать и кровеносные сосуды. Они же пережимаются вследствие того, что придавливаются сжатыми мягкими тканями к твердой кости. Затем постепенно силу сдавливания манжеты уменьшают, чтобы кровь могла вновь проходить по сосудам, и слушают появление тонов пульсации этой крови. Первый слышимый тон соответствует верхнему давлению, последний — нижнему.

Теперь давайте вспомним из школьного курса биологии анатомическое строение предплечья. Нам не нужны глубокие познания, достаточно лишь припомнить, что оно состоит из двух костей — локтевой и лучевой. Кровеносные сосуды, хоть и располагаются возле костей, не всегда могут полностью пережиматься манжетой, смещаясь в промежуток между костями. Из-за этого правильно измерить давление практически невозможно. Поэтому врачи такими аппаратами не пользуются. Если вы уже приобрели такой прибор, можете использовать его при спортивных тренировках для контроля пульса и уровня давления.



Для точного измерения давления применяют только тонометры, у которых манжета надевается на плечо.

Плечо имеет в своем строении одну плечевую кость. Поэтому сосуды всегда сдавливаются манжетой в полной мере. А это значит, что измерение

всегда будет правильным. Вот поэтому только такие аппараты допущены к использованию в медицине.

Такие тонометры тоже отличаются многообразием. Их можно подразделить на три группы:

- обычные механические;
- автоматические;
- полуавтоматические.

В обычных механических тонометрах воздух в манжету нужно нагнетать при помощи груши, а ослаблять давление манжеты — выпуская воздух с помощью клапана на груше. Манометр оснащен шкалой, по которой определяется уровень давления. А выслушивать тоны нужно специальной трубкой — фонендоскопом. Самостоятельно себе измерить давление таким прибором довольно сложно. Не всякий медик справится с этой задачей. Так что при приобретении такого аппарата вам придется просить кого-то из родственников или близких измерить вам давление. Это довольно неудобно, особенно если вы периодически бываете одни.

Самые удобные для использования в домашних условиях — это автоматические тонометры. Они оснащены циферблатом и самостоятельно производят процесс измерения артериального давления. От вас потребуется только правильно надеть манжету и нажать кнопку «Пуск». Прибор сам надует манжету до необходимого уровня, сам постепенно начнет ее ослаблять и в итоге измерения выведет на цифровое табло результат. Автоматический тонометр может не только измерять уровень артериального давления, но и подсчитывать пульс, а также оповещать о наличии аритмии — сбое в ритме сердца. Таким прибором вы с легкостью всегда измерите себе давление без посторонней помощи.

Полуавтоматический тонометр не так умен, как автоматический. Он не может самостоятельно нагнетать воздух в манжету, а затем плавно выпускать его. Поэтому он оснащен резиновой грушей с клапаном, которой вы должны управлять сами. Научиться этому несложно, поэтому такой прибор вполне приемлем для самостоятельного измерения давления самому себе, ну и близким, разумеется, тоже.

Как автоматические, так и полуавтоматические тонометры могут работать от батареек и от электрической сети. Так что их можно брать с собой в дорогу, на дачу или в дом отдыха. Если вы планируете использовать тонометр преимущественно от батареи, то имейте в виду, что расход заряда батареи у автоматических приборов намного выше, чем у полуавтоматических, поскольку много энергии уходит на нагнетание воздуха в манжету.

Еще один важный момент: когда заряд батареи подходит к концу, прибор может показывать не совсем правильный результат. Так что следите за периодом использования комплекта батареек и вовремя их заменяйте.

Вот несколько советов по приобретению аппарата для измерения артериального давления:

- если вам еще нет 45 лет, то вы можете выбрать любой аппарат, какой вам понравится;
- если вам от 45 до 70 лет, то наиболее удобным для вас будет автоматический или полуавтоматический тонометр с манжетой, надеваемой на плечо;
- если вам больше 70 лет, то подбирайте себе аппарат, определяющий наличие аритмии;
- если у вас бывает нерегулярный пульс, вы страдаете экстрасистолией (периодически возникаю-

щими внеочередными сокращениями сердца) или любым другим видом аритмии, то не приобретайте автоматический тонометр. Такой аппарат очень чувствителен и при нерегулярном пульсе может выдать вам неточный результат. А вот наличие индикатора частоты сердечных сокращений и датчика аритмии вам очень даже пригодится;

- если у вас очень частый пульс (на медицинском языке — тахикардия), то вам лучше подобрать для себя специальную модель тонометра, который будет последовательно измерять уровень артериального давления трехкратно и после этого выведет средний результат;
- если у вас выраженный атеросклероз сосудов и довольно слабый пульс, то вам лучше измерять давление механическим тонометром. Но помните, что измерить таким прибором давление себе самостоятельно довольно сложно и потребуются время для приобретения соответствующих навыков. Если вы понимаете, что не справитесь с механическим прибором, то остановите свой выбор на автоматическом тонометре с системой интеллектуальной логики. Этот аппарат самостоятельно будет определять способ измерения давления в вашем конкретном случае;
- если у вас проблемы со слухом, то вам нельзя приобретать механический прибор для измерения давления, так как вы не сможете самостоятельно уловить тоны при помощи фонендоскопа. В вашем случае оптимален автоматический или полуавтоматический аппарат.

Еще один момент, на который стоит обратить внимание при выборе прибора для измерения арте-

риального давления. Очень важно, чтобы манжета соответствовала объему вашей руки в области плеча. Если вы худощавы или нормального телосложения, то проблем с размером манжеты у вас возникнуть не должно. А вот если у вас имеется избыточный вес, то вполне может оказаться, что манжета на вашей руке просто не застегнется. Если же вам и удастся ее закрепить «впритык», то она разойдется при нагнетании в нее воздуха.

Обычно с тонометром поставляется манжета среднего размера, имеющая длину 30–35 см и ширину 12–13 см.



При закреплении манжеты на плече ее резиновая камера должна охватывать плечо не менее чем на 80 %. Если же у вас получается меньше 80 % или вы должны придерживать манжету рукой, чтобы она не раскрылась при надувании, то такую манжету вам использовать нельзя, потому что результат измерения будет неверным. В таком случае вам нужна специальная манжета большого размера, разработанная для измерения артериального давления на полной руке.

И напоследок: не забывайте, что свой прибор для измерения давления нужно регулярно, не реже одного раза в полгода, проверять на точность измерения. Это можно сделать в магазинах медицинской техники.

Чему нужно научиться

Поскольку гипертония — это увеличение уровня артериального давления выше нормы, то первое, чему необходимо научиться, — это измерению его у себя самостоятельно.



Измерять уровень своего артериального давления нужно не только при плохом самочувствии. Чем регулярнее вы будете это делать, тем своевременнее сможете выявить у себя его повышение.

Прежде чем приступить к измерению у себя уровня артериального давления, необходимо выполнить некоторые условия. Только тогда вы получите правильный результат.

- Обстановка должна быть для вас комфортной и спокойной. Нельзя измерять давление, беседуя с кем-то по телефону, глядя в телевизор или обсуждая что-то с близкими.
- Температура окружающего воздуха должна быть комнатной. Так что не измеряйте давление на улице в холодную погоду. Ведь при этом ваши сосуды сужаются и, как результат, уровень давления будет выше. В жару на солнце тоже не стоит производить измерение. В таких условиях ваши сосуды, наоборот, расширятся и давление окажется ниже.
- Приступайте к измерению давления только после 10–15-минутного отдыха. Посидите в кресле или на стуле в удобной позе, расслабьтесь. Ни в коем случае нельзя мерить сразу же давление, прибежав из магазина или поднявшись по лестнице. После физической нагрузки, да и после психической тоже, давление будет выше и число сердечных сокращений (пульс) больше, даже могут возникать единичные экстрасистолы (внеочередные сокращения сердца), и прибор отметит появление аритмии.
- После некоторых мероприятий измерять давление можно не ранее чем через полчаса. К ним относятся: