



- Главная
- О нас
- Факторы риска
  - Физическая инертность
  - Высокий холестерин
  - Неправильное питание
  - Алкоголь
  - Курение
  - Фибрилляция предсердий
  - Ожирение
  - Высокое кровяное давление
  - Сахарный диабет
  - Стресс и депрессия
- Ресурсы
  - Подкаст
  - Блог
  - Видео
  - Полезные ссылки
  - Дополнительное чтение
  - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

# **Высокое кровяное давление — самый большой фактор риска инсульта**



Инсульт возникает в случае, когда прерывается приток крови к головному мозгу. Есть много причин, по которым это может произойти, но одним из главных «виновников» является высокое кровяное давление, так как это может ослабить артерии в мозге и привести к тому, что они будут больше подвержены разрыву или тромбообразованию. Это делает высокое кровяное давление самым большим отдельно взятым фактором риска инсульта (1).

### **Насколько распространено высокое кровяное давление?**

Приблизительно у 26% населения мира имеется высокое кровяное давление (или артериальная гипертензия). Оно поражает более одного миллиарда человек и, согласно оценкам, приводит к смерти 9,4 млн человек ежегодно. Однако, еще несколько миллионов людей даже не знают, что оно у них повышено (2, 3).

### **В чем разница между первичным и вторичным высоким кровяным давлением?**

Большинство случаев у взрослых (90–95%) классифицируются как первичная артериальная гипертензия, которая может быть результатом воздействия генетических факторов, то есть она передается с генами родственника. Лишь небольшой процент случаев вторичной артериальной гипертензии (2-10%). Они могут быть вызваны множеством различных причин, в том числе приемом определенных лекарств, злоупотреблением запрещенными наркотиками или ранее существовавшим заболеванием, например, нарушением со стороны почек (4).

### **Как узнать, есть ли у вас высокое кровяное давление?**

Если Вам когда-либо измеряли артериальное давление, Вам сообщали два значения. Первое значение известно, как систолическое артериальное давление, а второе — как диастолическое артериальное давление. Нормальное давление должно быть ниже, чем 120/80. Если какое-либо из значений выше указанного, у Вас может иметься или развивается артериальная гипертензия.

Обычно, после того, как Ваше систолическое давление удалось поддерживать на уровне нормальных значений, Ваше диастолическое давление тоже снижается (1).

### **Что вызывает высокое кровяное давление?**

Есть много факторов, которые могут способствовать повышению кровяного давления. Риск заболевания увеличивается с возрастом, и оно чаще встречается у мужчин, особенно черной расы. У Вас также больше шансов на развитие этого заболевания, если оно есть у Ваших родственников, если у Вас избыточный вес, Вы курите, пьете слишком много алкогольных напитков или потребляете продукты с высоким содержанием соли. Высокое кровяное давление может развиваться и во время беременности, а также, если Вы страдаете от длительных хронических заболеваний, таких как заболевание почек или сахарный диабет (6).

### **Каковы симптомы высокого кровяного давления?**

Причина, по которой люди не всегда знают, что у них высокое кровяное давление, заключается в том, что часто симптомы незначительны или отсутствуют. У Вас могут быть головные боли, одышка или носовое

кровотечение. Но Вы можете вообще ничего не испытывать. Вы даже можете не знать о повреждении ваших артерий, что увеличивает риск инсульта. Вот почему для лиц старше 18 лет так важно проверять кровяное давление один раз в год (6).

### **Что я могу сделать для минимизации риска инсульта?**

Помимо регулярных проверок кровяного давления, Вы можете снизить риск инсульта, поддерживая относительно низкое кровяное давление. Этого легко достичь, ведя здоровый образ жизни, придерживаясь правильного питания и регулярно занимаясь физическими упражнениями, а также принимая лекарства, назначенные вашим врачом. Помните, чем ниже у Вас кровяное давление, тем ниже риск инсульта (1).

#### *Литература:*

1. WHO. A global brief on hypertension. Geneva: World Health Organisation, 2013.
2. Benjamin EJ, Blaha MJ, Chiuve SE, et al, for the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. Heart disease and stroke statistics-2017 update: a report from the American Heart Association. Circulation. 2017 Mar 7. 135 (10): e146-e603.
3. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. Lancet. 2005 Jan 15-21. 365 (9455): 217-23.
4. [Guideline] Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. 23rd European Meeting on Hypertension & Cardiovascular Protection. Available at <https://www.esh2013.org/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/ESC-ESH-Guidelines-2013.pdf>.
5. James PA, Oparil S, Carter BL, et al. 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). JAMA. 2014;311(5):507-520. doi:10.1001/jama.2013.284427
6. Katakam R, Brukamp K, Townsend RR. What is the proper workup of a patient with hypertension?. Cleve Clin J Med. 2008 Sep. 75 (9): 663-72.

**Разработано**



**SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.**

**Финансовая поддержка — образовательный грант от компании**



**Ссылки**

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)