

Содержание

Об авторе	17
Посвящение	18
Благодарности авторов	18
Введение	19
ЧАСТЬ I. Что такое повышенное кровяное давление	27
Глава 1. Знакомимся с повышенным кровяным давлением	29
Что такое сердечно-сосудистая система	30
Измеряем давление и разбираемся в числах	32
Факторы риска относительно повышения кровяного давления	32
Последствия гипертонии	34
Лечение гипертонии	34
Повышенное кровяное давление у детей, пожилых людей и беременных женщин	36
Будьте во всеоружии	37
Глава 2. Диагноз — артериальная гипертония	39
Основные правила	40
Как правильно измерить артериальное давление	43
Как избежать ошибочного результата	46
Убедитесь в исправности оборудования	46
Учтите другие факторы	47
Пять фаз тонов Короткова	49
Аускультативные провалы	50
Интерпретация результатов измерения АД	51
Когда АД считается повышенным?	52
Может ли АД быть слишком низким?	54
Что влияет на кровяное давление?	54
Самостоятельное измерение АД в домашних условиях	56

Амбулаторное 24-часовое мониторирование АД	57
Первый визит к врачу	59
История болезни	59
Медицинский осмотр	60
Лабораторные анализы	60
Глава 3. Факторы риска относительно развития артериальной гипертензии	63
Неуправляемые факторы риска относительно развития АГ	64
“География” артериальной гипертензии	64
Поговорим о наследственности	69
Кто больше подвержен гипертензии — мужчины или женщины	74
Возраст и гипертензия	77
Стадии артериальной гипертензии	78
Работа, которая вам по силам	79
Подсчитывайте крупинки соли	80
Успокойтесь!	82
Занимайтесь спортом и следите за массой тела	83
Курение и злоупотребление алкоголем	85
Глава 4. Что такое вторичная артериальная гипертензия	87
Когда следует задуматься о вторичной гипертензии	88
Вторичная артериальная гипертензия и почки	89
Поговорим о поражении почечной ткани	90
Лечение атеросклероза (непроходимости) почечных артерий	94
Гормоносекретирующие опухоли, приводящие к повышению кровяного давления	96
Диагностика гормоносекретирующей опухоли	97
Диагностика опухоли, вырабатывающей альдостерон	102
Лечение синдрома Иценко-Кушинга	106
Диагностика синдрома Иценко-Кушинга	107
Лечение синдрома Иценко-Кушинга	109
Наследственные заболевания и повышенное кровяное давление	110

Другие причины вторичной артериальной гипертонии	111
Коарктация аорты	112
Избыток либо недостаток гормона щитовидной железы	112
Акромегалия	113
Синдром ночного апноэ	114
Опухоль головного мозга	115
Ожоги	116
ЧАСТЬ II. Последствия артериальной гипертензии	117
Глава 5. Насос для крови – сердце	119
Знакомьтесь: сердце всемогущее	120
Ограничение поступления крови к сердечной мышце	121
Поговорим об атеросклерозе	122
Хронические боли в сердце, или стенокардия	125
Лечение внезапного сердечного приступа	132
Причины инфаркта миокарда	134
Будьте бдительны!	135
Диагностика сердечной недостаточности	136
Лечение сердечной недостаточности	138
Что делать с факторами риска	139
Повышенный уровень холестерина	139
Пристрастие к табаку	140
Контроль сахарного диабета	140
Гиподинамия — бич современной жизни	141
Глава 6. Как защитить почки	143
Изучим почки	144
Поговорим о функции фильтрации	145
Поговорим о других функциях почек	148
Когда почки вызывают о помощи	150
Лечение злокачественной артериальной гипертензии	153

Лечение абсолютной почечной недостаточности	155
Спасительный диализ	157
Трансплантация почки	162
Глава 7. Как защитить головной мозг от воздействия высокого кровяного давления	165
Поговорим о причинах инсульта	167
Атеросклероз	168
Церебральная эмболия	170
Кровоизлияние в мозг	170
Роль повышенного кровяного давления	171
Предрасполагающие факторы	172
Неконтролируемые факторы риска	172
Контролируемые факторы риска	173
Как распознать симптомы приближающегося инсульта	176
Как выявить пораженный участок головного мозга	177
Как определяется поврежденный участок головного мозга	180
Лечение ишемического инсульта головного мозга	181
Реабилитация после инсульта	182
Последствия ишемического инсульта	183
Где происходит реабилитация	184
Кто проводит реабилитацию?	185
Куда обратиться за помощью после инсульта	186
ЧАСТЬ III. Лечение артериальной гипертензии	189
Глава 8. Разрабатываем план лечения	191
Определяем стадии болезни: цель лечения	192
Как изменить образ жизни	199
Измените стиль жизни к лучшему	199
Щекотка — средство лечения	201
Глава 9. Питание и повышенное кровяное давление	205
Снижаем давление при помощи DASH	206
Предыстория диеты DASH	207

Эффективность диеты DASH	208
Определитесь с программой	210
Питание по диете DASH и сокращение потребления соли	220
Снижение массы тела может привести к понижению кровяного давления	221
Становимся на весы	221
Определите ежедневную потребность организма в калориях	224
Попробуйте другие диеты	226
Диеты, основанные на употреблении отдельных групп продуктов	228
Диеты с пониженным содержанием углеводов	228
Диеты с повышенным содержанием клетчатки и низкокалорийные диеты	230
Диеты, основанные на потреблении жидкостей и пищевых заменителей	231
“Региональные” диеты	232
Макробиотическая диета	232
Голодание	234
Обратитесь за помощью	235
Глава 10. Соль и повышенное кровяное давление	239
Связь между солью и повышенным кровяным давлением	240
Восприимчивы ли вы к соли	241
Зависимость кровяного давления от содержания соли в организме	242
Сокращаем потребление соли	245
Покупайте продукты с пониженным содержанием соли	246
Не ешьте продуктов с высоким содержанием соли	248
Переходите на малосолевую диету	248
Глава 11. Не употребляйте ядов: табака, алкоголя и кофеина	251
Игра с огнем	252
Разберемся в масштабах проблемы	254

Одной ногой в могиле	255
Поговорим о пассивном курении	256
Поговорим о бездымном табаке	257
Обрести все — не потерять ничего	258
Избавляемся от привычки	260
Взаимосвязь алкоголя и кровяного давления	264
Последствия пристрастия к алкоголю	265
Кто сколько пьет	266
Прочие последствия употребления алкоголя	267
Ограничение полезно	269
Посещайте Общество анонимных алкоголиков	275
Кофеиновая эйфория	276
Слишком много — это сколько?	277
Кофеин и возможные последствия его употребления	277
Преимущества отказа от кофе	278
Не ешьте кофейных зерен, шоколада и не пейте сладкой газированной воды	279
Глава 12. Физическая активность — средство борьбы с гипертонией	281
Польза физической активности для организма	282
Готовимся к занятиям спортом	283
Как определить уровень физической подготовки	283
Выбор упражнений	285
Купите необходимые аксессуары	288
Как определить объем нагрузок	289
Упражнения для нормализации массы тела	291
Силовые упражнения	292
Другие типы упражнений для понижения кровяного давления	295
Йога	296
Медитация	297
Гипноз	299
Обратная биологическая связь	300

Глава 13. Когда изменения образа жизни недостаточно: прием лекарств „от давления“	303
Определим основные характеристики лекарственных препаратов	305
Насколько это эффективно?	305
Какой из препаратов сильнее понижает кровенное давление?	306
Могут ли два препарата, в равной степени понижающие кровяное давление, одинаково эффективно останавливать развитие болезни и предотвращать смертельные исходы, вызванные повышенным кровяным давлением?	306
Разберемся с лекарствами	307
Мочегонные препараты	308
Группа тиазидных и тиазидоподобных диуретиков	309
Калийсберегающие диуретики	319
Препараты, воздействующие на нервную систему	323
Метилдофа	324
Клонидин, гуанабенз и гуанфацин	326
Блокаторы бета-адренергического рецептора	328
Антагонисты альфа-1-адренергических рецепторов	334
Сосудорасширяющие лекарственные препараты	336
Гидралазин	337
Миноксидил	339
Антагонисты кальция	340
Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента	345
Блокаторы рецепторов ангиотензина II	351
Выбор лекарственного препарата	354
Лечение артериальной гипертензии, протекающей без осложнений	354
Лечение артериальной гипертензии с осложнениями	357
Когда назначение оказывается неправильным	360

Побочные эффекты приема препаратов “от давления”	361
Поговорим о коммерческих названиях	365
ЧАСТЬ IV. Гипертензия у особых групп пациентов	371
Глава 14. Пожилые люди	373
Определение кровяного давления	374
Как справиться со вторичной артериальной гипертензией пожилым людям	374
Поговорим о вторичной артериальной гипертензии	376
Другие причины повышения кровяного давления у пожилых людей	378
Диета для понижения кровяного давления	381
Как подобрать диету	381
Питание согласно диете DASH	382
Сокращение потребления поваренной соли	383
Изменение образа жизни как средство от гипертензии	384
Прием препаратов для понижения кровяного давления	386
Первый вариант медикаментозного лечения: тиазидные диуретики	387
Второй вариант: бета-адреноблокаторы	388
Третий вариант лечения артериальной гипертензии	388
Особые случаи	389
Как предотвратить резкое понижение кровяного давления	390
Глава 15. Повышенное кровяное давление у детей	393
Имеет ли ребенок избыточный вес	394
Как правильно измерить кровяное давление	397
Использование доплерографии	397
Как подобрать манжетку подходящего размера	398
Правильная техника измерения давления	398

О чем говорят результаты измерения кровяного давления	399
Как выявить аномалии в кровяном давлении	400
Поговорим о причинах повышенного кровяного давления	401
Влияние наследственности	401
Влияние массы тела	402
Последствия заболевания	403
Определение причин повышенного кровяного давления	403
Семейная история заболеваний	403
Особенности медицинского обследования	404
Помощь из лаборатории	406
Начинаем с изменения образа жизни	407
Физическая активность при повышенном кровяном давлении	409
Медикаментозное лечение артериальной гипертензии у детей	410
Глава 16. Гипертензия у женщин	413
Артериальное давление и беременность	414
Причины повышения кровяного давления во время беременности	415
Хроническая артериальная гипертензия	415
Преэклампсия	417
Преэклампсия и хроническая гипертензия	426
Гестационная гипертензия	427
Повышенное кровяное давление после родов	427
Гормональная терапия для женщин с повышенным кровяным давлением	428
Оральная гормональная контрацепция	428
Заместительная гормональная терапия: эстрогены	431
ЧАСТЬ V. Великолепные десятки	435
Глава 17. Десять способов понизить кровяное давление	437
Удостоверьтесь, что у вас гипертензия	438

Страдаете ли вы вторичной гипертонией	439
Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков	440
Откажитесь от сигареты!	441
Пьянству — бой!	441
Сократите потребление поваренной соли	442
Питание по диете DASH	444
Борьба с калориями	446
Начинаем заниматься спортом	449
Контроль разума над телом	451
Йога	453
Медитация	454
Гипноз	455
Обратная биологическая связь	455
Прием лекарств, понижающих кровяное давление	455
Не принимайте лекарства, повышающие кровяное давление	458
Глава 18. Десять мифов о повышенном кровяном давлении	461
Состояние улучшилось, значит, можно прекратить прием лекарств	462
Лечение необходимо только при повышенном диастолическом кровяном давлении	462
Повышенное кровяное давление — непредсказуемое состояние	463
Лечение гипертонии опаснее самой болезни	465
Нервным, неуравновешенным людям нужно принимать поменьше лекарств	467
При гипертонии спорт противопоказан	468
Пожилым людям нет смысла лечиться от гипертонии	469
Если у вас гипертония, нужно во многом себя ограничивать	470
После ишемического инфаркта или инсульта перспектив нет	471
Для женщин гипертония менее опасна	472

Глава 19. Десять открытий, касающихся гипертонии	473
Прием лекарственных препаратов	474
Эффект белого халата	475
Применение комбинированных лекарственных препаратов	477
Лечение повышенного кровяного давления при сахарном диабете	478
Опасность повышенного кровяного давления при курении	479
Обсудим роль поваренной соли	480
Преэклампсия и повышение кровяного давления	481
Лечение синдрома ночного апноэ	482
Повышенное кровяное давление и расовые предубеждения	484
Хирургическое лечение	485
Предметный указатель	487