

# Введение

**К**огда я был ребенком, моя мама часто пользовалась скороваркой, чтобы быстро приготовить обед. Принцип работы скороварки заключался в том, что чем выше было давление внутри, тем быстрее готовилась еда. Примерно так же высокое кровяное давление действует на людей. Если у вас высокое кровяное давление, вы быстрее “дойдете до кондиции”. Я говорю о медицинских осложнениях, таких как сердечный приступ, инсульт и почечная недостаточность, а также сокращение продолжительности жизни людей с гипертонией, которых либо плохо лечили, либо не лечили вообще.

По данным Всемирной организации здравоохранения, повышенным кровяным давлением, или, говоря по-научному, *артериальной гипертонией*, страдает более 50 миллионов взрослых людей в США и от 15 до 25% населения всего земного шара. То есть, если вы находитесь в комнате с тремя другими людьми, вполне вероятно, что у одного из вас четверых гипертония. Кстати, не пугайтесь путаницы с терминами. *Артериальная гипертония*, или *гипертоническая болезнь*, — это устаревшие название данного заболевания, тем не менее, в обиходе, да и во врачебных кругах, они по-прежнему употребляются довольно часто. Именно поэтому книга названа именно *Гипертония для “чайников”*. Современное же название — артериальная гипертензия — пока еще не стало общеупотребительным. В этой книге мы будем использовать термины “гипертония” и “гипертензия” как взаимозаменяемые.

Одна из основных трудностей заключается в том, что в трети случаев человек с повышенным кровяным давлением не знает о своей болезни. Кровяное давление обычно повышается совершенно бессимптомно, пока не грянет гром. Последствия для организма пациент может

заметить спустя 10 и больше лет с начала болезни. Вот почему это заболевание часто называют “молчаливым убийцей”.

Вторая по значимости проблема заключается в том, что из остальных двух третей людей, знающих о своей болезни, 15% не лечатся, 26% недостаточно серьезно лечатся и лишь 27% проходят полный эффективный курс лечения.

Если перевести проценты в числа, получится, что около 37,5 миллионов американцев рискуют получить осложнения, возникающие при гипертонии, поскольку они не знают о том, что больны, не проходя никакого лечения либо лечась недостаточно эффективно. В большинстве других стран ситуация еще более удручающая.

На протяжении нескольких десятилетий медики совершали “крестовые походы” против гипертонии. Однако борьба с ней продолжается и по сей день.

Как и сахарный диабет, повышенное кровяное давление является болезнью, напрямую связанной с образом жизни. Эта болезнь чаще встречается среди представителей обеспеченного общества, где еда в изобилии, а тяжелым физическим трудом практически никто не занимается. Это настоящая проблема. С одной стороны, сливки общества не станут отказываться от своих преимуществ. С другой стороны, практически все люди такого типа хотят наслаждаться жизнью без вреда для собственного здоровья.

Из этой книги вы сможете получить исчерпывающую информацию о повышенном кровяном давлении — его причинах, последствиях и лечении. Также вы узнаете, что повышенное кровяное давление легко распознать и, следовательно, вовремя начать лечение. Конечно, есть множество эффективных препаратов для лечения гипертонии, однако любые медикаменты оказывают побочные эффекты. К тому же, вопреки распространенному мнению, препараты “от давления” нельзя принимать по собственной инициативе. Медикаментозное лечение назначает врач! Но в ваших силах избавиться от вредных привычек, приводящих к повышению кровяного давления.

Всю необходимую информацию по вопросу лечения гипертонии можно найти в части III этой книги.

Цель написания этой книги заключается в том, чтобы вдохновить всех гипертоников на борьбу с повышенным кровяным давлением. В ваших силах предотвратить либо вылечить гипертонию. Главное — поверьте, что вы можете это сделать. Представьте, если бы все гипертоники прислушались к этому совету и нормализовали свое кровяное давление, тогда ежегодно в США было бы на 25 тыс. смертей меньше, не говоря об остальных странах мира.

Если вы уже читали какую-либо из моих книг, например *Диабет для “чайников”*, тогда вы знаете, что я часто прибегаю к юмору, чтобы более четко выразить свою мысль (такой стиль характерен, впрочем, для всех книг серии ...для “чайников”). Однако хочу отметить, что я ни в коей мере не стремлюсь задеть кого-то за живое, подшучивая над тем, что причиняет человеку боль.

Старший преподаватель медицинского факультета Калифорнийского университета в Лос-Анжелесе (США), Норман Казинс, написал книгу *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient* (“Анатомия болезни глазами пациента”), в которой в юмористической форме рассказал, как собственными силами излечился от “неизлечимой” болезни и доказал, что положительные эмоции обладают целебными свойствами. Позитивный настрой гораздо более полезен, чем негативный.

## Об этой книге

Вам не обязательно читать эту книгу от корки до корки. Если вы хотите пройти небольшой ликбез в отношении гипертонии, не пропустите первые главы, в которых изложены основные сведения о повышенном кровяном давлении. Но если вас интересует непосредственно лечение либо информация о том, как протекает гипертония у отдельных категорий пациентов, переходите сразу к интересующим вас разделам.

Книга построена таким образом, что вам нет необходимости возвращаться к главе 3, чтобы понять, о чем идет речь в главе 12. И совершенно не обязательно начинать читать с самого начала, чтобы понять заключительные главы. В конце концов, это не роман, а своего рода орудие борьбы с повышенным кровяным давлением.

Несмотря на то, что я старался как можно меньше пользоваться медицинской терминологией, я все же использовал научные термины, но при первом упоминании давал простое объяснение каждому из них.

## Что читать не обязательно

В книге встречаются заметки, напечатанные на более темном фоне (так называемые *врезки*). В таких врезках содержится интересный материал, необязательный для прочтения. Если вы не особо углубляетесь в суть вопроса, можете пропускать эти абзацы. Все остальное вы поймете и без них.

## Предположения автора

Поскольку это не первая книга серии *...для "чайников"*, автором которой я являюсь, у меня сложилось представление о типичном читателе. Рискну предположить, что для вас характерно что-то из перечисленного.

- ✓ Вам недавно установили диагноз “артериальная гипертензия”, но вы еще не начали лечения.
- ✓ Вы уже лечились от повышенного кровяного давления, но не довольны результатами.
- ✓ Кровяное давление повышено у вашего друга или члена семьи.

## **Как построена эта книга**

Книга *Гипертония для “чайников”* состоит из пяти частей, каждая из которых содержит несколько глав. Материал подан так, что вам не обязательно читать с самого начала — можете сразу перейти к главе, в которой представлена необходимая вам информация. Вот краткое содержание каждой из частей.

### **Часть I. Что такое повышенное кровяное давление**

Эта часть, по сути, является введением. Из нее вы узнаете, что такое повышенное кровяное давление, как его правильно измерить. Вы научитесь различать эссенциальное кровяное давление и идиопатическое, причиной которого является другое заболевание.

### **Часть II. Последствия артериальной гипертензии**

Повышенное кровяное давление негативно воздействует на многие органы и системы организма, но особую опасность оно представляет для сердца, почек и головного мозга. В этой части вы узнаете об осложнениях гипертонии и о том, каковы бывают последствия подобных нарушений.

### **Часть III. Лечение артериальной гипертензии**

Из этой части вы узнаете все о способах понижения кровяного давления. Артериальная гипертензия — это заболевание, которое поддается лечению. Главное — сформулировать цель и стремиться к ней, а не просто принимать лекарства и радоваться быстрому (но не стабильному) улучшению самочувствия.

### **Часть IV. Гипертония у особых групп пациентов**

О трех категориях пациентов следует поговорить подробнее, потому что у беременных женщин, детей и пожилых людей различны как проявления повышенного

кровенного давления, так и последствия. Этим вопросам посвящены главы части IV.

## Часть V. Великолепные десятки

О повышенном кровяном давлении, как и множестве других заболеваний, существует много поверий, большинство из которых ложны и нелепы. В этой части я по возможности рассеиваю эти мифы (конечно, далеко не все, а самые распространенные) и подвожу итог всему сказанному в этой книге, в том числе кратко перечисляю меры, которые следует предпринять, чтобы контролировать свое кровяное давление.

Я также упомяну десять самых последних открытий в данной области, чтобы вдохновить вас на повышение своей осведомленности в отношении гипертонии.

## Пиктограммы, используемые в этой книге

В книгах из серии ...для “чайников” используются пиктограммы, благодаря которым улучшается восприятие информации. Кратко поясню, что означает каждая пиктограмма.



Такой пиктограммой помечены определения медицинских терминов.



Важная информация, на которую следует обратить внимание.



При появлении перечисленных симптомов нужно немедленно обратиться к врачу.



Такой пиктограммой помечены полезные советы, последовав которым, вы сэкономите ваше время и силы.



Будьте начеку! Это предупреждение о возможных проблемах. Вовремя примите меры — и вы избежите их.

## С чего начать?

Ответ на этот вопрос зависит от того, какова ваша цель. Если вы хотите разобраться в причинах повышения кровяного давления, начните с части I. Если у вас или близкого вам человека осложнение, вызванное артериальной гипертензией, обратитесь к части II. Рекомендации относительно лечения повышенного кровяного давления предложены в части III. Если вы беременны, у вас есть ребенок или престарелые родители с повышенным кровяным давлением, часть IV — то, что вам нужно прежде всего. Краткий обзор способов лечения гипертонии, мифов об этом заболевании и последних открытиях можете найти в части V.

Если с вами произошел забавный случай, связанный с повышенным кровяным давлением, пожалуйста, напишите мне о нем по электронному адресу [hypertension@drrubin.com](mailto:hypertension@drrubin.com). Я обязательно опишу его в следующем издании этой книги, если он окажется к месту.

В любом случае, как говаривала моя мама, когда дарилла мне подарки — пользуйтесь этой книгой на здоровье!

## **Ждем ваших отзывов!**

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)  
WWW: <http://www.dialektika.com>

### Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783  
из Украины: 03150, Киев, а/я 152