

В центре внимания высокое кровяное давление и заболевание почек

Высокое кровяное давление и заболевания почек тесно связаны, поскольку гипертония повреждает почки, а нарушение функции почек может вызвать или усугубить повышенное артериальное давление. Это создаёт опасный цикл: высокое кровяное давление повреждает кровеносные сосуды почек, что приводит к накоплению шлаков и жидкости, что ещё больше повышает артериальное давление и в

конечном итоге приводит к почечной недостаточности при отсутствии лечения.

Контроль артериального давления посредством изменения образа жизни и приёма лекарств имеет решающее значение для замедления прогрессирования заболевания

Если у вас уже есть высокое артериальное давление

Обсудите с врачом возможность прохождения обследований для выявления ранних признаков поражения почек, включая:

- Анализ крови для определения уровня креатинина в крови и скорости клубочковой фильтрации (СКФ), которая измеряет уровень функции почек. Уровень креатинина должен быть максимально низким, а СКФ – максимально высокой.
- Анализ мочи для определения белка, эритроцитов и лейкоцитов, которые могут указывать на поражение почек.

Если у вас диагностировано высокое артериальное давление, крайне важно принять меры для его снижения.

Изменения образа жизни помогут замедлить или предотвратить развитие ХБП, вызванное высоким артериальным давлением. Вам также могут быть назначены лекарства для достижения целевого уровня артериального давления, такие как ингибиторы АПФ, БРА, диуретики и бета-блокаторы.

Если у вас диабет и ХБП, вам могут назначить ингибитор АПФ или БРА, даже если ваше артериальное давление ниже 130/80, поскольку эти лекарства могут защитить функцию почек.

Лечение ХБП и повышенного артериального давления

Если у вас диагностированы одновременно повышенное артериальное давление и ХБП, ваш лечащий врач разработает план лечения, направленный на:

- поддержание артериального давления ниже 130/80;
- предотвращение прогрессирования заболевания почек;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Мои ПОЧКИ
Мое ЗДОРОВЬЕ

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК

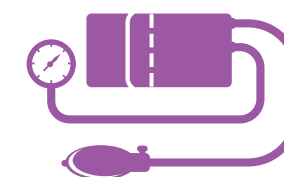
Что такое артериальное давление?

Артериальное давление – это давление крови в артериях, возникающее во время её перекачки по организму посредством сердечной мышцы.

Оно постоянно меняется в зависимости от потребностей организма. Обычно артериальное давление достигает максимума во время физической нагрузки и минимального уровня – во время сна. Кроме того, оно может повышаться из-за тревоги, волнения или физической активности.

Как измерять артериальное давление?

Артериальное давление измеряют, надевая на предплечье надувную манжету. Результат записывают в виде двух чисел, например 140/90 мм рт. ст. Большее число показывает давление в артериях в момент, когда сердечная мышца сокращается и выталкивает кровь при каждом ударе. Оно называется систолическим давлением. Меньшее число отражает давление в артериях, когда сердечная мышца расслабляется перед следующим сокращением. Такое давление называется диастолическим.



Как понять, что у меня высокое артериальное давление?

Несмотря на то что у некоторых людей с высоким давлением могут возникать головные боли, головокружение или носовые кровотечения, зачастую повышенное артериальное давление может не сопровождаться никакими симптомами.

Единственный надёжный способ узнать, повышенное ли у вас давление, – регулярно измерять его. Измерения вы можете проводить самостоятельно на дому с помощью тонометра, либо доверить это медицинскому персоналу (врачу, медсестре).

Если у вас диагностирована хроническая болезнь почек, рекомендуемое значение артериального давления составляет ниже 130/80 мм рт. ст.

Означает ли однократное высокое показание прибора, что у меня высокое артериальное давление?

Однократного высокого показания прибора недостаточно для постановки диагноза «артериальная гипертензия». Такой диагноз подтверждается серией повышенных показаний тонометра, полученных в разные дни и в разное время суток.



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК

Почему артериальное давление важно?

Артериальное давление – это давление крови в артериях, возникающее во время её перекачки по организму посредством сердечной мышцы. Оно постоянно меняется в зависимости от потребностей организма. Обычно артериальное давление достигает максимума во время физической нагрузки и минимального уровня – во время сна. Кроме того, оно может повышаться из-за тревоги, волнения или физической активности.

Влияет ли артериальное давление на функцию почек?

Артериальное давление оказывает большое влияние на функцию почек. При высоких показателях артериального давления существует риск повреждения почек, что, в свою очередь, может привести к повышению давления. Высокое артериальное давление приводит к утолщению и сужению стенок кровеносных сосудов почек. Без должного контроля это может привести к почечной недостаточности.

Повреждённые почки начинают вырабатывать больше ренина – гормона, регулирующего артериальное давление. Избыток ренина, в свою очередь, способствует дальнейшему повышению артериального давления. Кроме того, при почечной недостаточности нарушается выведение соли и жидкости из организма, что также приводит к повышению артериального давления.

Как минимизировать риски



Сократите потребление соли.

Советы по сокращению количества соли в рационе см. брошюру «Соль и почки».



Регулярно проявляйте физическую активность.



Старайтесь снизить уровень стресса в повседневной жизни.



Бросьте курить.



Проходите ежегодную проверку здоровья почек.

Измерение артериального давления, анализ мочи на признаки повреждения почек и анализ крови для оценки их функции.



Принимайте лекарства, назначенные врачом.



Ограничьте употребление алкоголя.

Не более двух стандартных порций в день.



Поддерживайте здоровый вес тела.



Следите за уровнем холестерина.

Лекарства от высокого артериального давления

Многим людям с высоким артериальным давлением необходимо принимать лекарства. Иногда для контроля артериального давления требуется комбинация трёх или четырёх различных препаратов. Важно принимать все лекарства строго в соответствии с назначением врача. Не прекращайте прием препарата и не меняйте дозировку без предварительной консультации с врачом или фармацевтом.

Вам и вашему лечащему врачу необходимо предпринимать совместные действия для того чтобы поддерживать артериальное давление под контролем. Регулярно проходите медицинские осмотры. Помните: высокое артериальное давление успешно поддаётся лечению.

Некоторые препараты не только снижают давление, но и замедляют дальнейший ход болезни почек, поэтому лечащий врач может назначить вам их прием.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК

Важно:

- Единственный способ узнать, повышенное ли у вас артериальное давление, – регулярно его измерять.
- Высокое артериальное давление может приводить к повреждению почек, что, в свою очередь, может вызывать повышение давления.
- Существует множество способов снизить риск развития гипертонии: сократить потребление соли, поддерживать здоровый вес и регулярно проявлять физическую активность.
- Принимайте лекарства по назначению лечащего врача.

Что означает это слово?

Альбуминурия – присутствие альбумина в моче. В норме в почках имеются фильтры, не пропускающие крупные молекулы, такие как молекулы альбумина. При повреждении этих фильтров альбумин начинает попадать из крови в мочу.

Артерия – кровеносный сосуд, по которому кровь движется от сердца к другим частям тела.

Задержка жидкости – состояние, при котором организм не выводит достаточное количество воды. Это может приводить к отёкам или припухлости лодыжек, лица или кистей рук.

Ренин – фермент, который почки вырабатывают для регулирования баланса воды и соли в организме.

Фармацевт – медицинский специалист, имеющий квалификацию для приготовления и выдачи лекарственных препаратов.

Холестерин – естественным образом образующееся в организме воскоподобное вещество. Это необходимый компонент для построения клеточных мембран, а также для синтеза гормонов и витамина D.

Хроническая болезнь почек (ХБП) – постепенное снижение функции почек или повреждение почек, наблюдаемое на протяжении как минимум трёх месяцев.



Международная общественная организация нефрологических пациентов
«НЕФРО-ЛИГА»

