

Повышенное кровяное давление (гипертония)

High Blood Pressure (Hypertension)

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Кровяное давление — это сила, воздействующая на стенки сосудов при каждом сокращении сердца. Давление помогает прокачивать кровь по телу.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Измерение кровяного давления

Для измерения кровяного давления обычно используется широкая лента, или манжета, надеваемая на предплечье. В манжету накачивается воздух. Затем воздух постепенно выпускается и измеряется давление.

Кровяное давление представляет собой два числа. Например, оно может составлять 110 на 72 (110/72).

- Первое, большее число называется систолическим давлением. Это давление в кровеносных сосудах, когда сердце выталкивает кровь.
- Второе, меньшее число называется диастолическим давлением. Это давление в сосудах между сердечными сокращениями.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic). Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

Нормальное кровяное давление

В норме первое число (систолическое давление) должно быть меньше 120, а второе (диастолическое давление) — меньше 80. Кровяное давление человека отличается в разное время суток и в разные дни.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.

Повышенное кровяное давление

Повышенное кровяное давление также называется гипертонией. Повышенным считается давление выше 130 на 80. Гипертония бывает разной степени тяжести в зависимости от величины давления.

Гипертония диагностируется, если после неоднократных измерений давление остается высоким.

Чем труднее крови течь по сосудам, тем выше давление. Повышенное давление увеличивает нагрузку на сердце и может вызвать инфаркт, инсульт, почечную недостаточность и уменьшение эластичности кровеносных сосудов.

Симптомы повышенного кровяного давления

Чтобы узнать, повышено ли у вас давление, его нужно измерить. У большинства людей симптомы повышенного давления отсутствуют. Иногда повышенное давление сопровождается головной болью или расплывчатым зрением.

Лечение

Очень важно контролировать давление. Если у вас повышенное давление:

- Необходимо часто измерять давление. Если давление не снижается, позвоните врачу.
- Регулярно посещайте врача.
- Принимайте назначенное врачом лекарство.
- Принимайте его, даже если хорошо себя чувствуете или у вас нормальное давление.

- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.
- При необходимости сбросьте лишний вес.
- Ограничьте потребление соли в еде и напитках.
- Откажитесь от алкоголя.
- Бросьте курить или употреблять табак.
- Каждый день занимайтесь физической культурой.
- Избегайте стрессовых ситуаций.
- Научитесь ежедневно расслабляться.

Call 911 right away if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure, or tightness
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm, or leg
- Sudden confusion, trouble understanding, or trouble speaking
- Trouble swallowing

Немедленно позвоните по телефону 911, если:

- У вас сильная головная боль
- У вас ухудшилось зрение
- Вы чувствуете боль, давление или тяжесть в груди
- Вам стало тяжело дышать или появилась одышка
- У вас внезапно появилось онемение, покалывание или слабость в лице, руке или ноге
- У вас возникла дезориентация, спутанность сознания или невнятная речь
- Вам стало трудно глотать

© 2005 - March 9, 2018, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.