

Високий кров'яний тиск (гіпертонія)

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.

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.

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.

Кров'яний тиск – це сила, яка діє на стінки кровоносних судин при кожному серцевому скороченні. Кров'яний тиск допомагає переміщати кров по вашому тілу.

Вимірювання кров'яного тиску

Кров'яний тиск часто вимірюється за допомогою широкої стрічки, яка називається манжетою й надівається на передпліччя. Повітря накачується в манжету. Кров'яний тиск вимірюється в той момент, коли повітря виходить із манжети.

Кров'яний тиск представляється як відношення одного числа до іншого. Наприклад, лікар може повідомити, що ваш тиск «110 на 72» (110/72).

- Верхнє число більше за значенням і називається систолічним тиском. Це тиск у кровоносних судинах у момент, коли серце виштовхує кров.
- Нижнє число менше за значенням і називається діастолічним тиском. Це тиск у кровоносних судинах у момент, коли серце відпочиває між ударами.

Нормальний кров'яний тиск

Нормальний кров'яний тиск – це коли верхнє число не перевищує 120 (сistolічний тиск), а нижнє – 80 (діастолічний тиск). Кров'яний тиск у різних людей відмінний. Кров'яний тиск кожної людини може відрізнятися залежно від часу та дня.

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.

Підвищений кров'яний тиск

Підвищений кров'яний тиск називається також гіпертонією. Підвищений кров'яний тиск – 130 на 80 або вище. Підвищений тиск має кілька рівнів залежно від того, наскільки високі показники.

Діагноз підвищеного кров'яного тиску ставиться тільки після того, як при кількаразовому вимірюванні кров'яний тиск лишається високим.

Що важче для крові проходити через ваші кровоносні судини, то вище показники кров'яного тиску. При високому кров'яному тиску серце працює з більшим навантаженням, ніж звичайно. Високий кров'яний тиск може спричинити серцевий напад, інсульт, ниркову недостатність і зменшення еластичності кровоносних судин.

Симптоми високого кров'яного тиску

Єдиний спосіб довідатися про те, чи підвищений у вас тиск, – це перевірити його. У більшості людей будь-які симптоми відсутні. У деяких людей може спостерігатися головний біль або розпливчастий зір.

Медичний догляд за вами

Контроль кров'яного тиску є надзвичайно важливим. Якщо ваш кров'яний тиск підвищений, дотримуйтеся таких правил

- Часто перевіряйте свій кров'яний тиск. Зателефонуйте своєму лікарю, якщо ваш кров'яний тиск лишається високим.
- Відвідайте лікаря відповідно до розкладу.
- Уживайте ліки від кров'яного тиску відповідно до рецепта вашого лікаря.

- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- 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.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Уживайте ліки навіть у тому випадку, коли ви почуваетесь добре або ваш кров'яний тиск нормальний.
- Вам потрібно схуднути, якщо у вас надмірна вага.
- Обмежте споживання солі з їжею та напоями.
- Уникайте вживання алкоголю.
- Припиніть паління або вживання тютюну.
- Щодня робіть зарядку.
- Скоротіть навантаження.

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

Негайно зателефонуйте в службу швидкої медичної допомоги (наприклад, 911), якщо у вас:

- сильний головний біль;
- зміни із зором;
- біль у грудях, почуття здавлювання або скутості;
- утруднене дихання або задишка;
- раптове оніміння, поколювання або слабкість на обличчі, руках чи ногах;
- раптове сум'яття, проблеми з розумінням або мовленням;
- проблеми з ковтанням.

© 2005 - March 14, 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.