

Елизавета Алексеевна  
Маринушкина



**ГИПЕРТОНИЯ:  
КОГДА ДАВЛЕНИЕ  
НЕ ПРИГОВОР,  
А ВЫЗОВ**

Елизавета Маринушкина

**Гипертония: когда давление  
не приговор, а вызов**

«Издательские решения»

**Маринушкина Е. А.**

Гипертония: когда давление не приговор, а вызов /  
Е. А. Маринушкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688140-2

Дорогой пациент, Эта брошюра — не просто сборник медицинских фактов. Это разговор с вами — о том, что такое гипертония, почему она требует внимания и как с ней можно жить... полноценно, активно, с надеждой. Я — врач, но прежде всего — человек. Я знаю, что диагноз «повышенное давление» пугает. Но он не должен становиться источником страха. Он может стать точкой опоры. Точкой старта. Точкой перемен. Брошюра предназначена для информационной поддержки и не заменяет очный визит к врачу.

ISBN 978-5-00-688140-2

© Маринушкина Е. А.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Что такое артериальное давление?	7
Почему повышается давление?	9
Почему важно знать о гипертонии?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Гипертония: когда давление не приговор, а вызов**

**Елизавета Алексеевна Маринушкина**

© Елизавета Алексеевна Маринушкина, 2025

ISBN 978-5-0068-8140-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## От автора

*«Дорогой пациент,*

*Эта брошюра – не просто сборник медицинских фактов. Это разговор с вами – о том, что такое гипертония, почему она требует внимания и как с ней можно жить... полноценно, активно, с надеждой.*

*Я – врач, но прежде всего – человек. Я знаю, что диагноз «повышенное давление» пугает.*

*Но он не должен становиться источником страха. Он может стать точкой опоры. Точкой старта. Точкой перемен.*

*Вот несколько простых истин, которые я чтобы вы запомнили:*

*– Гипертония – это не болезнь одного органа. Это сигнал организма.*

*– Она редко проявляет себя явно. Чаще всего – молча.*

*– Но её последствия могут быть серьёзными: инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность.*

*– И самое главное: контролируя давление, вы спасаете своё здоровье. Давайте вместе разберёмся – как».*

## Что такое артериальное давление? Норма артериального давления

Представьте себе водопроводную систему дома. Давление воды должно быть достаточным, чтобы добраться до всех кранов, но не слишком высоким – иначе трубы могут лопнуть. Сердце – насос. Сосуды – трубы. Артериальное давление – это сила, с которой кровь давит на стенки сосудов.

Оно измеряется двумя цифрами:

- Систолическое (верхнее) – давление в момент сокращения сердца.
- Диастолическое (нижнее) – давление между ударами.

Норма: менее 140/90 мм рт. ст.

Если показатели выше – речь идёт о гипертонии.

В прошлом бытовало мнение: «Чем старше человек – тем выше может быть давление». Фраза «**давление по возрасту**» долгое время использовалась как оправдание высоких цифр АД у пожилых пациентов.

**Но сегодня это устарело. Это не просто миф – это опасное заблуждение.**

*На основании последних данных исследований и клинических рекомендаций Минздрава РФ (2024) и Европейского кардиологического общества (ESC), не существует понятия «нормальное повышенное давление для возраста».*

**Что говорит наука?**

- Артериальная гипертензия начинается с 140/90 мм рт. ст. – независимо от того, сколько вам лет.
- Уровень АД  $\geq 140/90$  мм рт. ст. уже повышает риск инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности и хронической болезни почек – даже при отсутствии жалоб.
- Чем дольше давление выше 140/90 – тем больше повреждаются сосуды, сердце, мозг, почки.

Граница гипертонии – одна для всех:

- 140/90 мм рт. ст. – это уже не «немного высокое», это диагноз.

**Какие цели мы ставим при лечении?**

Современная цель – не «снизить до привычного», а достичь безопасных цифр, которые защитят от осложнений:

- 1) Первая целевая цель  $< 140/90$  мм рт. ст.
- 2) Оптимальная цель при хорошей переносимости  $\leq 130/80$  мм рт. ст.

Эти цели действуют для пациентов от 18 до 80 лет.

Для пациентов старше 80 лет – начальная цель:

140—150/90 мм рт. ст., но при хорошей переносимости – можно стремиться к  $< 130—139/70—79$  мм рт. ст.

**Почему нельзя говорить «давление по возрасту»?**

Потому что:

- Исследования показали: снижение АД у пожилых людей до уровня  $< 140/90$  уменьшает риск инсульта и инфаркта на 25—30%.

- Данные исследования SPRINT и STEP продемонстрировали, что более интенсивный контроль АД (до 130/80) у пожилых пациентов безопасен и полезен – если нет противопоказаний и лечение подобрано правильно.

- Позволять «высокое, но комфортное давление» – значит мириться с прогрессирующим поражением органов-мишеней.

**Важно понимать:**

- Хорошая переносимость лечения – ключ к достижению целей.
- Если пациент чувствует себя хорошо, нет головокружений, слабости или падений – значит, можно и нужно двигаться к более низким цифрам.
- Наша задача – не «подогнать давление под возраст», а защитить здоровье и качество жизни.

**Итог**

- Артериальное давление должно быть ниже 140/90 мм рт. ст. – в любом возрасте.
- При хорошей переносимости – стремимся к 130/80 мм рт. ст.
- Возраст – не причина, чтобы терпеть повышенное давление.
- Это – сигнал действовать.

Гипертония начинается с 140/90.

А защищённое сердце – начинается с решения: «Я хочу лучше. Я хочу ниже».

## Почему повышается давление?

*Что на самом деле вызывает гипертонию?*

Очень частый вопрос: «Почему у меня давление подскочило? Я же не пью, не курю, не переживаю особо»

Давайте разберёмся честно – почему поднимается артериальное давление?

Гипертония – это не «стресс», не «возраст», не «наследственность» – это симптом. Симптом того, что ваше тело долго и молча кричит: «Я больше не могу так жить».

*1. Главный виновник – не стресс, а эндотелиальная дисфункция.*

Большинство думают: «Давление растёт от волнений». Но на самом деле – стресс – это только спичка. А основа пожара – это повреждение внутренней оболочки сосудов – эндотелия.

Когда вы едите много соли, сахара, насыщенных жиров – когда вы мало двигаетесь, спите плохо, курите, или просто всё время в режиме «включён» – эндотелий перестаёт вырабатывать оксид азота. А без него сосуды не расслабляются. Они становятся жёсткими. И чтобы прокачать кровь через них, сердцу приходится напрягаться сильнее. И давление растёт.

Это – первичная (эссенциальная) гипертоническая болезнь.

Именно её мы видим у 90—95% наших пациентов. Это не болезнь «из-за нервов» – это болезнь стиля жизни, метаболического дисбаланса и хронического воспаления.

*2. Что именно «поднимает» давление? Основные причины:*

- Избыток соли – Задерживает воду в крови → объём крови растёт → давление растёт |
- Ожирение, особенно вокруг живота – Жировая ткань выделяет гормоны, которые сужают сосуды и повышают сопротивление |
- Недостаток движения – Сосуды теряют эластичность, сердце слабеет, кровь хуже циркулирует
- Нарушения сна (апноэ) – Каждая остановка дыхания – это удар по сосудам. Давление скачками подскакивает ночью – и не снижается утром |
- Хронический стресс – Постоянный выброс адреналина и кортизола – сосуды сжимаются, сердце бьётся быстрее |
- Наследственность – Не «вы унаследовали давление» – а вы унаследовали предрасположенность к плохой реакции на соль, стресс, лишний вес |
- Повышенный холестерин – Он не просто «засоряет» сосуды – он повреждает их изнутри, провоцируя воспаление и жёсткость стенок |

*3. Важно: гипертония – это не «само пройдёт»*

Многие говорят: «У меня давление 145 – это же не критично» Но если вы не лечите его – ваше тело уже знает:

- Сосуды теряют эластичность.
- Сердце гипертрофируется (увеличивается в размерах).
- Почки начинают хуже фильтровать.
- Мозг получает кровь с перебоями.

Это не «высокое давление». Это – начало атеросклероза, инфаркта, инсульта.

*Что я вам хочу сказать?*

Вы не виноваты. Но вы ответственны. Не потому что «надо быть идеальным». А потому что ваше тело не обманешь.

Оно не знает, что вы «только немного» соли добавили. Оно не знает, что вы «ещё не старьй».

Оно просто реагирует – и говорит вам: «Хватит».

## Почему важно знать о гипертонии?

Представьте себе, что где-то внутри вашего организма уже много лет работает невидимый механизм износа. Он не даёт тревожных сигналов, не вызывает боли, не мешает вам жить, работать, любить, мечтать. Вы чувствуете себя нормально. А он тем временем медленно, но верно повреждает сердце, сосуды, почки, глаза, мозг.

Этот «механизм» – артериальная гипертензия, или проще – повышенное артериальное давление.

**И именно за свою скрытность она получила жутковатое, но абсолютно заслуженное прозвище – «тихий убийца».**

Потому что она почти никогда не кричит о себе. У неё нет характерной боли, выраженной слабости, явного дискомфорта. Большинство людей с повышенным давлением узнают о нём случайно – во время диспансеризации, при покупке тонометра или перед операцией.

А между тем, пока вы живёте своей жизнью, ваше сердце вынуждено работать как насос под постоянной перегрузкой. Сосуды становятся жёсткими, теряют эластичность. Мелкие артерии в почках, глазах, мозге постепенно закупориваются. Каждый удар сердца – всё более мощный, чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды.

Большинство людей с повышенным давлением не чувствуют ничего. Головные боли, головокружение, слабость – возможны, но они неспецифичны. И часто мы списываем их на усталость, стресс, возраст.

Но за этим стоит постоянная нагрузка на сердце, сосуды, почки, мозг.

Факты:

- У каждого третьего взрослого в России – гипертония.
- Более 60% людей старше 60 лет имеют повышенное АД.
- Почти половина больных даже не знает о своей проблеме.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.