

ГИД · ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОРТАЛ

Почему поднимается давление и что делать в первую очередь

Шесть живых историй, в которых легко узнать себя. Как понять, что именно держит Ваше давление, и какой первый шаг будет верным.

Иван Павловский

Кардиолог · 20+ лет практики · интегративный подход

Давление в большинстве случаев это не диагноз. Это сигнал.

Представьте лампочку «check engine» на панели машины. Можно заклеить её изолентой, и глаз не будет раздражаться. Но мотор от этого не починится. Таблетка, которая просто опускает цифру на тонометре, часто работает именно так: гасит лампочку, не трогая причину.

Важная оговорка

Пока причина не найдена, а давление стойко повышено, таблетки нужны: они защищают сердце, почки и мозг, и отказываться от них нельзя. Поиск причины не отменяет лечение, а дополняет его. Именно поэтому с поиском причины не стоит затягивать.

А причина у разных людей разная. У одного давление держит постоянный стресс, у другого нарушенный обмен, у третьего плохой сон, у четвёртой нехватка железа. Поэтому один и тот же совет не работает для всех. Сначала нужно понять, что именно зажгло лампочку у Вас.

Дальше я описал шесть живых историй. Прочитайте и поищите себя. Скорее всего, в одной или двух Вы узнаете свою ситуацию, и это будет первой подсказкой.

Найдите себя

01 Виктор, 43 года. «Живу на кофе и на нервах»

Несколько проектов одновременно, телефон не замолкает. День начинается с кофе и заканчивается кофе. Спит мало, засыпает тяжело, в голове крутятся дела. Давление скачет: то 120, то вдруг 160, причём он этого почти не чувствует. Пульс часто за 80.

Что происходит внутри. Нервная система живёт «на газу». Организм всё время в режиме мобилизации, как мотор, который держат на высоких оборотах. Сосуды сжаты, сердце частит, давление подскакивает на нагрузке и эмоциях. Это не про «слабые сосуды», это про режим жизни.

Первый шаг. Не «успокойтесь», это бесполезный совет. Конкретно: вечером попробуйте дыхание по схеме 4-7-8 (вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8, несколько циклов перед сном). Неделю измеряйте давление утром и вечером и отметьте, скачет ли оно именно в напряжённые дни. Мягкая поддержка на ночь, магний в форме глицината. Важно знать: при таком давлении часто сразу выписывают бета-блокатор, чтобы «сбить пульс». Он маскирует, но причину (режим перегрузки) не убирает.

02 Андрей, 49 лет. «Появился живот и тянет на сладкое»

За пару лет вырос живот, к вечеру выжат как лимон, постоянно тянет на хлеб и сладкое. Давление поползло вверх вместе с весом. В последнем анализе глюкоза «на верхней границе нормы», врач сказал «чуть повышена, следите».

Что происходит внутри. Дело в инсулине. Представьте его как ключ, который открывает клеткам доступ к энергии. Когда клетки перестают его «слышать», организм выбрасывает инсулина всё больше. А избыток инсулина задерживает натрий и воду и держит сосуды в тонусе. Поэтому вес и давление растут из одного корня. И «глюкоза 5,9» это не норма, а ранний сигнал.

Первый шаг. Не «ешьте меньше сахара». Точнее: при следующем анализе посмотрите не только глюкозу, но и инсулин натощак (по ним считают индекс инсулинорезистентности). Уберите жидкие калории и бесконечные перекусы, начинайте приём пищи с белка и овощей, а не с хлеба. Это бьёт в корень, а не в симптом.

03 Сергей, 52 года. «Храплю и просыпаюсь разбитым»

Жена жалуется на храп, говорит, что иногда он будто перестаёт дышать во сне.

Просыпается невыспавшимся, утром давление высокое, днём клонит в сон, кофе почти не бодрит. Давление держится, несмотря на таблетки.

Что происходит внутри. Ночью дыхание периодически прерывается, кислород падает, и организм каждый раз «подбуживает» себя выбросом адреналина. Представьте, что всю ночь Вас дёргает будильник. Отсюда ночные и утренние скачки давления, которые таблетками плохо поддаются.

Первый шаг. Пройдите короткий тест на дневную сонливость.

[ПРОЙТИ ТЕСТ ЭПВОРТА →](#)

Померяйте давление сразу после пробуждения и вечером, посмотрите, утреннее ли выше. Если сонливость высокая и есть остановки дыхания, это повод проверить сон, а не наращивать дозы таблеток.

04 Ольга, 38 лет. «Сыплются волосы, и нет сил»

Двое детей, дом, работа. Постоянная усталость, будто из неё выжали все соки. Сыплются волосы, ломаются ногти, бывает сердцебиение. Месячные обильные, болезненные и нерегулярные. Сдавала кровь, сказали «гемоглобин в норме».

Что происходит внутри. Даже при нормальном гемоглобине запасы железа (их показывает ферритин, а не гемоглобин) могут быть почти на нуле, особенно при обильных месячных. Мало железа значит тканям не хватает кислорода, и сердце начинает частить, чтобы это компенсировать. Отсюда сердцебиение и скачки. Это не поломка сердца, это сигнал нехватки.

Первый шаг. Сдайте именно ферритин, а не только общий анализ крови. Ориентир: значение выше 50. Обсудите со специалистом обильность месячных. Частая ошибка тут, заглушить сердцебиение бета-блокатором, тогда как нужно восполнять железо. Только не назначайте железо себе вслепую, сначала анализы.

05 **Артём, 33 года. «Пошёл в зал и сел на курс»**

Захотел результат быстрее, начал «курс» спортивной фармакологии. Форма пошла в гору, но поднялось давление, лицо стало краснее, по анализам кровь «густая» (высокий гематокрит), иногда побаливает голова.

Что происходит внутри. Анаболические стероиды сгущают кровь и задерживают жидкость, плюс напрямую влияют на сосуды и сердце. Представьте, что Вы гоните больше густой жидкости по тем же трубам, давление в системе закономерно растёт. Это частая и недооценённая причина у молодых мужчин.

Первый шаг. Проверьте гематокрит и гемоглобин и померяйте давление в течение недели. Честно взвесьте, стоит ли цель такой цены для сердца. Это та ситуация, где обычная «таблетка от давления» не закрывает вопрос, потому что причина в самой схеме, и здесь по-настоящему нужен разбор со специалистом.

06 **Наталья, 50 лет. «Вроде ничего страшного, но всё валится из рук»**

Ведёт дом, на себя времени нет. Давление подросло, особенно нижнее. Прибавила вес, мёрзнет, кожа сухая, всё делает через силу. Пульс скорее редкий. Списывает на возраст.

Что происходит внутри. Бывает, что подсаживается щитовидная железа (это видно по гормону ТТГ). Обмен замедляется, сосуды держат тонус, и растёт в первую очередь нижнее давление. Мотор будто работает на холодную. И тут бета-блокатор только усугубит: ещё сильнее замедлит и добавит усталости.

Первый шаг. Проверьте ТТГ (и свободный Т4). Если поднялось нижнее давление и при этом зябкость, прибавка веса и усталость, это не стоит списывать просто на возраст, у этого есть проверяемая причина.

Как правильно мерить давление

Одна случайная цифра на приёме говорит мало. Неделя домашних замеров скажет о Вас гораздо больше:

- 7 дней подряд, утром (до еды и таблеток) и вечером перед сном;
- 2 измерения за раз с паузой в минуту, записывайте оба;
- первый день не считается (привыкаете к прибору), берите среднее за остальные;
- меряйте на той руке, где давление выше, и дальше всегда на ней;
- прибор автоматический, на плечо, а не на запястье.

Принесите такой дневник на разбор, и причина часто становится видна.

НЕ ЖДИТЕ И НЕ РАЗБИРАЙТЕСЬ САМИ

Когда нужна неотложная помощь

Сразу за неотложной помощью, если есть:

- внезапно очень высокое давление (выше 180/110);
- давление и сильная головная боль с нарушением зрения, речи или слабостью в руке;
- давление и боль в груди, отдающая в руку или челюсть;
- давление, одышка в положении лёжа и отёки ног.

Это ситуации, где счёт идёт на минуты.

Почему «просто таблетка» часто не помогает именно Вам

Таблетка опускает цифру, но причина (стресс, инсулин, сон, железо, щитовидка, схема в зале) остаётся на месте. Поэтому со временем доза растёт, а самочувствие не улучшается. Когда находишь и убираешь причину, давление нередко выравнивается, а количество таблеток получается уменьшить.

Причину чаще всего видно по совокупности: жалобы, дневник давления, несколько правильных анализов. Со стороны это распутывается быстрее, чем в одиночку.

МАЛЕНЬКИЙ БОНУС

Хотите прикинуть, насколько Ваши сосуды «старше» или «моложе» паспортного возраста? На портале есть бесплатный Индекс НеГипертонии, пара минут, и Вы получите ориентир. Это удобная точка отсчёта перед тем, как искать свою причину.

[ПРОЙТИ ИНДЕКС НЕГИПЕРТОНИИ →](#)

Берегите себя,
Иван Павловский
кардиолог