

# High Blood Pressure

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.

- 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 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

## High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. 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.

# Підвищений кров'яний тиск

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

## Вимірювання Вашого кров'яного тиску

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

Кров'яний тиск представляється у вигляді одного числа над другим числом.

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

## Нормальний кров'яний тиск

Нормальний кров'яний тиск – 120 на 80 або менше. Кров'яний тиск у різних людей різний. Кров'яний тиск кожної людини може бути різним у різний час доби та у різні дні.

## Підвищений кров'яний тиск

Підвищений кров'яний тиск називається також гіпертонією. Підвищений кров'яний тиск – 140 на 90 або вище. Діагноз підвищеного кров'яного тиску ставиться тільки після того, як при кількарізовому вимірюванні кров'яний тиск лишається високим.

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

## 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.
- 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.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- 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

## **Симптоми високого кров'яного тиску**

Єдиний спосіб довідатися про те, підвищений у Вас тиск чи ні, полягає в здійсненні перевірки. 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:

- Часто перевіряйте Ваш кров'яний тиск. Зателефонуйте своєму лікарю, якщо Ваш кров'яний тиск лишається високим.
- Відвідуйте лікаря відповідно до розкладу.
- Вживайте Ваші ліки від кров'яного тиску відповідно до рецепту Вашого лікаря.
- Вживайте Ваші ліки навіть в тому випадку, якщо Ви відчуваєте себе добре, або Ваш кров'яний тиск нормальний.
- Вам потрібно схуднути в тому випадку, якщо у Вас надмірна вага.
- Обмежте споживання солі з їжею і напоями.
- Уникайте вживання алкоголю.
- Припиніть паління або вживання тютюну.
- Щодня робіть зарядку.
- Скоротіть навантаження.
- Практикуйте щоденну релаксацію.

**Негайно** зателефонуйте 911, якщо у Вас:

- Сильний головний біль
- Зміни із зором
- Біль у грудях, почуття здавлювання або скутості, яка не проходить після прийому нітрогліцерину
- Утруднене дихання або хекання
- Раптове оніміння, поколювання або слабкість на обличчі, руках або ногах
- Раптове сум'яття, проблеми з розумінням або з мовою
- Проблеми з ковтанням

High Blood Pressure. Ukrainian.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).