

7. Измеряйте давление, а если оно высокое — принимайте лекарства, чтобы снизить его до целевого уровня

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Каждое снижение давления на 10 mmHg уменьшает вероятность серьёзных сердечно-сосудистых проблем на 20%, инсульта — на 27%, сердечной недостаточности — на 28%, смерти — на 13%. В Китае среди людей от 35 до 75 лет у 44.7% повышенное давление, а под контролем оно лишь у 7.2%.

Затраты

Китай — исходная версия. Электронный тонометр в Китае — от 100 до 200 юаней. Одно измерение занимает 1 минуту. Большинство лекарств от давления обходятся в сумму от нескольких юаней до нескольких десятков юаней в месяц. Трудность в том, что нужно продолжать принимать их даже без симптомов.

Цена в России (ориентир)

электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера (за штуку): от 2 970 до 2 988 ₽. В обоих магазинах Omron M2 Basic HEM-7121-RU без сетевого адаптера, за один прибор. Указаны текущие цены предложения, без зачёта бонусов; лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: амлодипин 5 мг, 30 таблеток стоит от 25,99 до 79 ₽. Конкретный пример амлодипина 5 мг, 30 таблеток. Цена упаковки не представляется ценой

индивидуальной схемы на месяц; дозу и состав лечения определяет врач. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Вместе проанализировали 123 исследования с участием более 610 тыс. человек. Каждое снижение систолического давления на 10 mmHg уменьшает риск основных сердечно-сосудистых событий примерно на 20%. Исходное значение RR 0.80, доверительный интервал 95% CI от 0.77 до 0.83. Систолическое давление — это большее из двух чисел при измерении давления. Риск инсульта (удара) ниже примерно на 27% (RR 0.73). Риск сердечной недостаточности ниже примерно на 28% (RR 0.72). Общая смертность снижается на 13% (RR 0.87, 95% CI от 0.84 до 0.91). В Китае обследовали 1700000 человек от 35 до 75 лет: у 44.7% повышенное давление. Среди этих людей 44.7% знают о своём повышенном давлении, 30.1% получают лечение, и только у 7.2% давление под контролем

Примечания

Китай — исходная версия. Для начала измерьте давление один раз. В Китае из 10 человек с повышенным давлением меньше чем у 1 оно под контролем, поэтому это одно измерение — одно из самых выгодных по соотношению затрат и пользы действий в этой книге. До какого уровня нужно снизить давление (130 или 140), ещё обсуждается, но сама необходимость «знать, что у вас повышенное давление, и снижать его» споров не вызывает.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8
2. Lu J 等 (2017). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China (China PEACE Million Persons Project). Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32478-9

Россия — источники цен

1. medkv.ru — электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера: 2 970 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medkv.ru/omron-m2-basic-bez-adaptera.html

2. Цены в России: [mvideo.ru](https://mvideo.ru/products/4173530) — электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера: 2 988 ₽. Проверено 06.10.2026. www.mvideo.ru/products/4173530
3. Цены в России: [apteka.ru](https://apteka.ru/product/amlodipin-5-mg-30-sht-tabletki-652ccf71f908d45feb...) — лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: 25,99 ₽. Проверено 06.10.2026. apteka.ru/product/amlodipin-5-mg-30-sht-tabletki-652ccf71f908d45feb...
4. Цены в России: [eapteka.ru](https://eapteka.ru/goods/id515045) — лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: 79 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id515045

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Артериальная гипертензия у взрослых — apicr.minzdrav.gov.ru
- Клинические рекомендации Справочники Алгоритмы действий врача О разработке КРПортал общественного обсуждения... — cr.minzdrav.gov.ru
- Артериальная гипертензия у взрослых — gbukokb.gosuslugi.ru