



17 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТОНИЕЙ

Артериальная гипертония

Гипертонию диагностируют при периодическом или стойком повышении уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст. Она может длительное время протекать без всяких симптомов, поэтому единственный способ выявить заболевание - регулярно измерять артериальное давление

Гипертония способствует развитию:



- сердечной недостаточности
- опасных аритмий
- инфаркта миокарда



- мозговых инсультов
- болезни Альцгеймера



- почечной недостаточности



Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом

- Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.
- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
- У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.
- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.
- При этой длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. Увеличивается риск развития ССЗ на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти

Артериальную гипертонию иногда по-простому называют «молчаливым убийцей». Такое «имя» заболевание получило потому, что оно может годами протекать бессимптомно и человек, имея стойкое повышение артериального давления, даже не подозревает об этом. При этом артериальная гипертония является одной из наиболее частых причин развития таких серьёзных осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт.

ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТОНИИ

высокое давление

40% россиян страдают повышенным давлением



высокий холестерин

60% россиян имеют повышенный уровень холестерина



спорт

48% россиян не занимаются спортом



фрукты и овощи

50% россиян употребляют мало овощей и фруктов



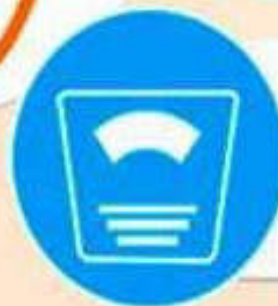
алкоголь и курение

35% россиян курят
34% злоупотребляют алкоголем



избыточный вес

30% россиян страдают ожирением



Что способствует возникновению артериальной гипертонии:

- Отягощённая наследственность — люди, у которых среди родственников есть больные гипертонической болезнью, наиболее предрасположены к развитию у них этого заболевания.
- Употребление большого количества соли в пищу — способствует задержке жидкости и повышению давления.
- Повышенная масса тела — у людей с избыточной массой тела риск развития гипертонии выше.
- Малоподвижный образ жизни — сидячий образ жизни и низкая физическая активность приводят к ожирению, что в свою очередь способствует артериальной гипертонии.
- Употребление алкоголя.
- Курение — выкуренная сигарета может вызвать подъём артериального давления до 30 мм рт. ст.
- Стресс, психическое и умственное переутомление.
- Артериальную гипертонию намного легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика гипертонии нужна, даже если признаки болезни ещё не проявились.



30%

взрослого населения планеты
страдают гипертонией



67%

гипертоников
в России не догадываются
о том, что они больны

75 из 100

случаев инсульта вызываются
гипертонией, которую не лечили

ГИПЕРТОНИИ* СКАЖЕМ НЕТ!

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ,
ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ
ДАВЛЕНИЕ И ПУЛЬС



СНИЖЕНИЕ
ВЕСА



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОГРАНИЧЕНИЕ
ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



ОТКАЗ ОТ СПИРТНЫХ
НАПИТКОВ



СОН НЕ МЕНЕЕ
7-8 ЧАСОВ



ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
СТРЕССОВ

17 мая

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ

* Гипертония — устойчивое повышенное
артериальное давление от 140/90 и выше

Как не допустить развития этого опасного заболевания

- Откажитесь от курения.
- Увеличьте свою физическую активность (аэробные нагрузки) до 40 мин в день 5 дней в неделю.
- Ограничьте потребление соли. Готовьте пищу без соли и слегка подсаливайте её только перед едой. Поваренную соль замените на морскую.
- Постарайтесь нормализовать функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов): не унывайте и не впадайте в депрессию.
- Нормализация сна (7-8 часов).
- Снижение избыточного веса. Откажитесь от сладкого и мучного. Не принимайте пищу после 18:00.
- Откажитесь от потребления спиртных напитков.
- Ведите дневник здоровья, ежедневно измеряйте артериальное давление и пульс.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

артериальное давление (АД)
следует измерять через 1-2 часа
после приёма пищи



ПОДГОТОВКА:

в течение 1 часа до измерения АД
не следует курить и употреблять кофе



ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АД

1. Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре после 5-минутного отдыха.

2. При измерении артериального давления в положении сидя – спина

должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД.

3. Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу».

4. Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.



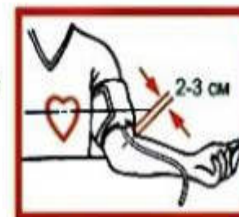
5. Головка фонендоскопа должна находиться на уровне локтевого сгиба и плотно прилегать к его поверхности.

6. Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое давление.

Медленно выпускайте воздух из манжеты. Первый услышанный удар (тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению.

7. Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин.

8. Среднее значение двух-трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение.



Разница в давлении на руках может быть весьма существенной, поэтому рекомендуется проводить измерение на руке с более высокими значениями артериального давления.



Возможные причины погрешностей в измерении давления электронным тонометром



Манжета неплотно облегает плечо



Движения и разговор во время измерения давления



Неправильное положение тела (сердце и манжета находятся на разных уровнях)

Причины	Ошибки	Рекомендации
Рука находится ниже уровня сердца	Результат измерения завышается	Измените положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Рука находится выше уровня сердца	Результат измерения занижается	Измените положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Нет опоры для спины	Результат измерения завышается	Измените положение, добавив опору для спины
Аритмия	Результаты измерений постоянно меняются	Сделайте несколько измерений и вычислите среднее значение
Манжета надета слишком туго	Результат измерения завышается	Наденьте манжету плотно, но не туго
Манжета надета поверх одежды	Большая погрешность измерения	Снимите одежду или поднимите (не закатывая) рукав

Первая помощь при повышении артериального давления

1



Измерьте давление, запишите цифры и время измерения

2



Дайте успокоительное (несколько капель корвалола, настойки валерианы или пустырника)

3



Обеспечьте приток свежего воздуха, расстегните воротник, ремни и другие давящие элементы одежды

4



Если больной использует какие-либо понижающие давление препараты, пусть их примет

5



Уложите больного в постель полусидя или лежа с высокой подушкой под голову

6



Отвлеките человека, поговорите с ним доброжелательным и спокойным тоном

7



Срочно вызывайте скорую помощь по телефону 103, если:

- эти мероприятия не дали улучшения в течении часа;
- продолжается подъем давления;
- появилась боль за грудиной;
- возникли нарушения речи или потеря сознания

Лица, у которых уже есть гипертония,
могут активно участвовать в контроле
своего состояния посредством
следующих мер:

- следование нормам здорового поведения, перечисленным выше;
- мониторинг кровяного давления в домашних условиях, если это возможно;
- контроль содержания сахара в крови, уровня холестерина в крови и уровня альбумина в моче;
- умение оценивать сердечно-сосудистый риск, используя инструмент оценки риска;
- следование медицинским рекомендациям;
- регулярный прием прописанных лекарственных средств.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНия: КОГДА И КОМУ НА ПОМОЩЬ ДОЛЖНЫ ПРИХОДИТЬ ЛЕКАРСТВА?

Важно понимать, что только врач может правильно оценить, когда и кому показано назначение лекарств, чтобы в будущем избежать сердечно – сосудистых осложнений. Врач опирается не только на собственный опыт, но и на разработанные экспертами рекомендации, которые учитывают результаты лечения и длительного наблюдения сотен и даже тысяч больных артериальной гипертонией.

Пациентам с низким риском осложнений врач рекомендует наблюдение (от 3 до 12 месяцев) перед принятием решения о необходимости лекарственной терапии.

Начиная лечение новыми препаратами, важно принимать маленькие дозы, чтобы проверить их действие.

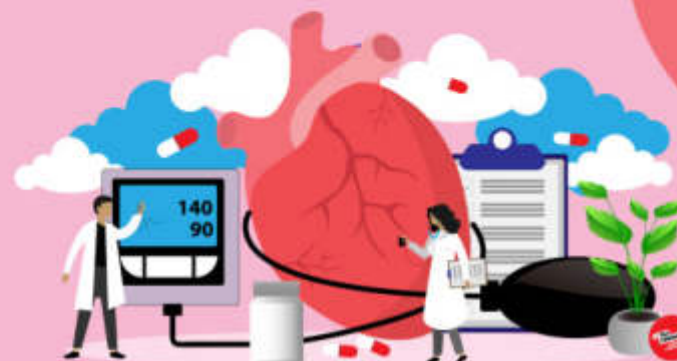
Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время

На упаковке препаратов длительного действия обычно есть значки ER, SR, LP, и такого рода капсулы, драже или таблетки в оболочке нельзя разламывать и разжевывать.

Прием лекарств не должны резко снижать АД. Есть риск снижения кровоснабжения важных органов

Более эффективно сочетание низких или средних доз двух (а при необходимости и трех) препаратов разного механизма действия

Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время



- Медикаментозная терапия становится необходимой уже на второй стадии заболевания, когда артериальное давление достигает значительных показателей при регулярном измерении. Основным принципом является индивидуальный подбор гипотензивных препаратов для каждого пациента. Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНии

В предупреждении артериальной гипертензии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертензии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

- | | |
|---|---|
| ☒ Сокращение времени работы за компьютером | ☒ Работа в ночную смену |
| ☒ Полноценный ночной сон | ☒ Работа с частыми командировками |
| ☒ Правильная диета | ☒ Работа в шумной обстановке |
| ☒ Готовка на растительном масле | ☒ Лишний вес |
| ☒ Мясо птицы вместо говядины и свинины | ☒ Пища из муки высшего сорта, сладкое |
| ☒ Фрукты и овощи, богатые калием | ☒ Чрезмерное употребление соли |
| ☒ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки | ☒ Курение |
| | ☒ Алкоголь |



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Профилактика - лучшее «лекарство» для предупреждения осложнений

- В первую очередь, необходимо избавиться от вредных пристрастий и поменять свой образ жизни в сторону повышения физической активности. Занятия спортом, бег и спортивная ходьба на свежем воздухе, регулярные занятия в бассейне способствуют улучшению кровообращения. Помимо того, стоит ограждать себя от стрессов. По возможности стоит приобрести современные аппараты для контроля за АД и пульсом. Даже если вы не знаете, что такое высокое давление, в качестве профилактики следует периодически его измерять. Так как начальная стадия артериальной гипертонии может протекать бессимптомно. Людям в возрасте за 40 лет стоит ежегодно проходить профилактические осмотры у кардиологов и терапевтов.

КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

✓ РАЦИОНАЛЬНО ПИТАТЬСЯ

(обязательно употреблять овощи и фрукты не менее 400 грамм в день)

УМЕНЬШИТЬ ✓ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

(не более 5 грамм в день)

✓ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

(зарядка, пешие прогулки)

ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ✓

✓ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕХ ФОРМ КУРЕНИЯ!

ОТКАЗАТЬСЯ ✓ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

✓ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ

(спите не менее
7 - 8 часов в сутки)



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**