

**17 мая – Всемирный день
борьбы с артериальной
гипертонией**

Девиз Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией:

«Точно измеряйте своё кровяное давление, контролируйте его, живите дольше»

Главная цель Дня – повышение информированности общественности о самом распространённом заболевании сердечно-сосудистой системы, его возможных осложнениях, а также о методах ранней диагностики и профилактики

- ▶ Артериальная гипертензия (АГ) – синдром повышения артериального давления при гипертонической болезни и симптоматических АГ выше пороговых значений

Распространенность артериальной гипертензии среди взрослого населения составляет 30–45%

Артериальная гипертензия является одним из наиболее распространенных факторов риска развития:

сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность)

цереброваскулярных болезней (ишемический или геморрагический инсульт, транзиторная ишемическая атака)

почечных болезней (хроническая болезнь почек)

У пациентов с повышенным артериальным 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 мм рт. ст. и выше) АГ при отсутствии лечения является основным фактором развития преждевременной смерти и причиной почти 10 млн. смертей и более чем 200 млн. случаев инвалидности в мире

Гипертоническая болезнь

- Гипертоническая болезнь – хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение АД, не связанное с выявлением явных причин, приводящих к развитию вторичных форм АГ (симптоматические АГ)

Гипертоническая болезнь

- ▶ Гипертоническая болезнь – «тихая убийца»
Многие пациенты с повышенным АД длительное время не имеют никаких жалоб и даже не подозревают о проблеме
- ▶ При прогрессировании болезни могут появиться различные симптомы (головные боли, боль в груди, сердцебиение, одышка, головокружение, кровотечение из носа, отеки, расстройство зрения, ощущение жара, потливость, приливы), поскольку поражаются жизненно важные органы – органы «мишени»: головной мозг, сердце и кровеносные сосуды, сетчатка глаз, почки

Основные факторы развития артериальной гипертензии

- избыточная масса тела или ожирение
- **отягощенная наследственность** (повышение АД встречается приблизительно в 2 раза чаще среди лиц, у которых один или оба родителя имели АГ)
- **избыточное потребление соли**
- пол (мужчины > женщин)
- **курение** (выкуренная сигарета может вызвать подъём артериального давления до 30 мм рт. ст.)
 - **злоупотребление алкоголем**
 - **малоподвижный образ жизни**
 - **нарушение метаболизма глюкозы и липидов (дислипидемия)**
- **постоянные стрессовые ситуации**
- **сопутствующие заболевания (диабет, болезни почек)**

Высокое артериальное давление можно выявить только путем регулярных измерений давления



- ▶ Каждый человек должен измерять артериальное давление и знать свои цифры артериального давления!

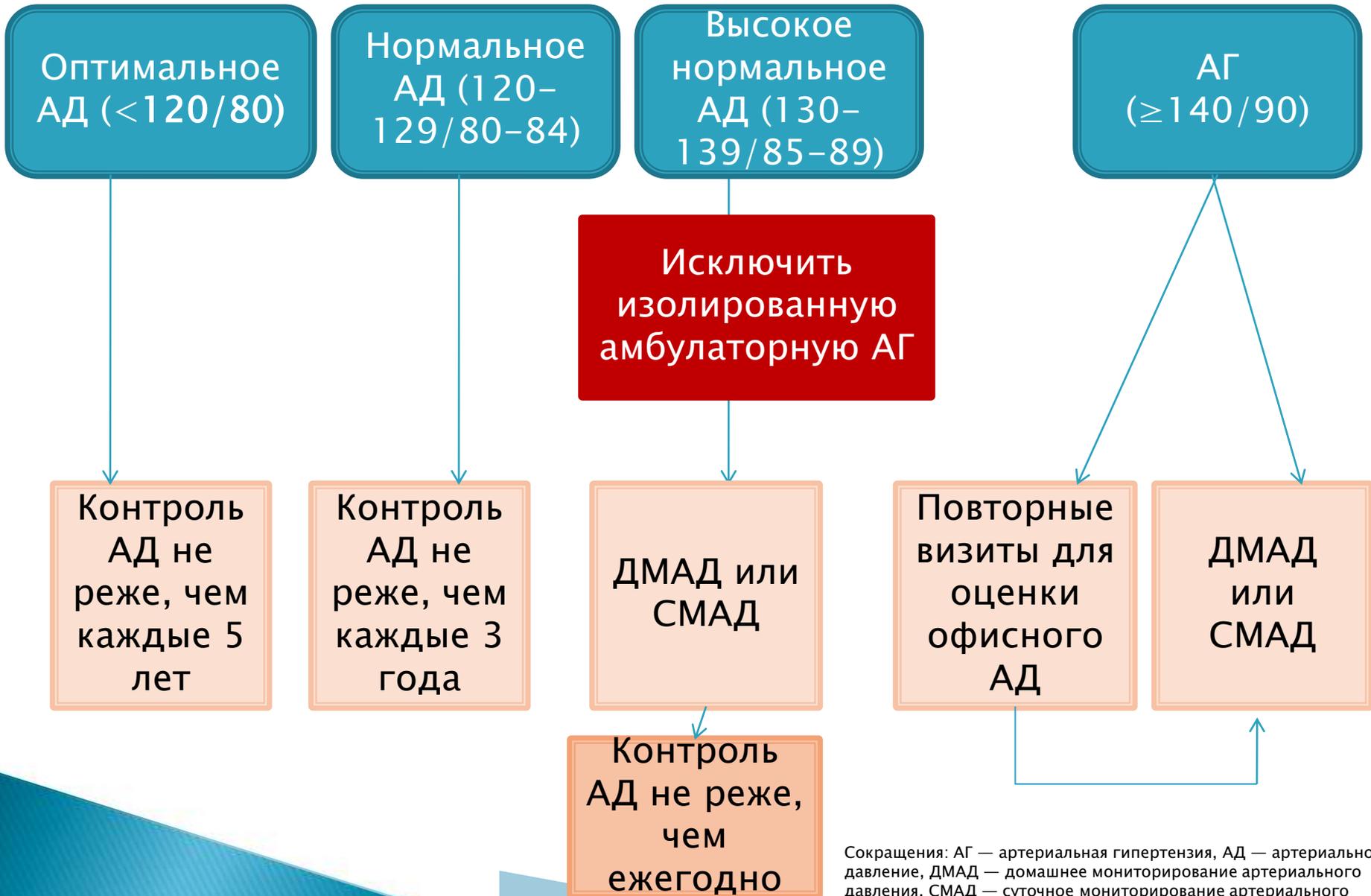
Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается

Оптимальным АД у взрослых считается $<120/80$ мм рт.ст.
Нормальное артериальное давление $120-129/80-84$ мм рт.ст.

Высокое нормальное артериальное давление, составляет $130-139/85-89$ мм рт.ст.

Скрининг и диагностика АГ



Сокращения: АГ — артериальная гипертензия, АД — артериальное давление, ДМАД — домашнее мониторирование артериального давления, СМАД — суточное мониторирование артериального давления.

Измерение АД в домашних условиях

- ▶ за 30 мин до измерения АД необходимо не курить, не употреблять кофеинсодержащие напитки, не заниматься физическими нагрузками
- ▶ непосредственно перед измерением АД необходим отдых в тишине, в комфортной обстановке в течение 5–10 мин в положении сидя
- ▶ измерение АД всегда должно проводиться на руке, рекомендованной врачом
- ▶ измерение АД необходимо проводить в утренние и вечерние часы до приема лекарственных препаратов. Дополнительные измерения АД в течение дня необходимо выполнять во всех ситуациях, рекомендованных врачом или по желанию
- ▶ утреннее измерение АД проводится сразу после пробуждения, после посещения туалета и до завтрака
- ▶ вечернее измерение АД проводится: перед ужином или не ранее, чем через 2 часа после ужина
- ▶ измерение АД проводится в положении сидя за столом с поддержкой спины и полной опорой стоп на пол без перекрещивания и поджимания ног
- ▶ при измерении АД рука расслаблена, лежит на столе так, чтобы надетая на плечо манжета находилась на уровне сердца
- ▶ манжета накладывается на плечо на расстоянии 2–3 см от локтевого сгиба, одежда не должна плотно охватывать плечо и создавать складки и дополнительную компрессию
- ▶ во время измерения АД нельзя двигаться и разговаривать
- ▶ необходимо производить серию измерений: не менее двух измерений подряд с интервалом не менее 1 мин. после окончания предыдущего измерения. Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник наблюдения

Комплексная профилактика, направленная на устранение факторов риска АГ

- ▶ **рациональное питание:** рекомендуется увеличить употребление овощей, свежих фруктов, рыбы, орехов и ненасыщенных жирных кислот (оливковое масло), молочных продуктов низкой жирности, уменьшить употребление мяса;
- ▶ **ограничение употребления соли до 5 г/сутки;**
- ▶ **отказ от табакокурения и злоупотребления алкоголем;**
- ▶ **активный образ жизни, адекватная физическая нагрузка** (рекомендуются регулярные аэробные физические упражнения (не менее 30 мин динамических упражнений умеренной интенсивности 5–7 дней в неделю);
- ▶ **нормализация сна (7–8 часов);**
- ▶ **минимизация стрессовых воздействий на организм;**
- ▶ **контроль массы тела для предупреждения развития ожирения** (достижение индекса массы тела в пределах 20–25 кг/м, окружности талии <94 см у мужчин и <80 см у женщин);
- ▶ **контроль уровня артериального давления;**
- ▶ **контроль уровня глюкозы и холестерина крови**
- ▶ **регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации** (особенно людям старше 40 лет).

Мероприятия по изменению образа жизни способствуют снижению АД, уменьшают потребность в антигипертензивных препаратах и повышают их эффективность, позволяют осуществлять коррекцию факторов риска, проводить первичную профилактику АГ у пациентов с высоким нормальным АД и имеющих факторы риска