

Всемирный день борьбы с гипертонией

+ 17 мая 2021года

Девиз:

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

Запомните!

Цифры нормального артериального давления составляют менее **140/90** мм рт. ст.
(оптимальным является АД **120/80** мм рт. ст.)

Нелеченная гипертония укорачивает Вашу жизнь.
Самые частые осложнения гипертонии –
поражение сердца, головного мозга и почек.

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



uadd.me/gcmpru

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ?

Артериальное давление - давление, которое кровь оказывает на стенки сосудов. Это один из важнейших параметров, характеризующих работу кровеносной системы. Даже небольшое отклонение от нормы может быть сопряжено с риском развития гипертонии.

Поведенческие факторы риска, способствующие развитию гипертонии:



неправильное питание



злоупотребление алкоголем



употребление табака



недостаточность физической активности



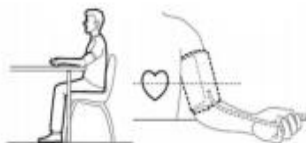
стрессовые состояния

Методика измерения артериального давления



В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

измерение артериального давления нужно проводить сидя, откинувшись на спинку стула, положив руку на стол, на уровне сердца.



СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ

во время проведения измерения не следует двигаться и даже разговаривать. иногда разница измерения давления на разных руках может составлять 10-15 мм рт. ст.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ В ПЕРВЫЙ РАЗ

если вы никогда раньше не измеряли давление, нужно сделать это по очереди на обеих руках и в будущем замерять его на той руке, где оно оказалось выше.

За 1 час до измерения не рекомендуется:



курить



употреблять алкоголь и напитки, содержащие кофеин



заниматься спортом



принимать лекарства (в т.ч. капли в нос с сосудосуживающими веществами)

Показатели артериального давления по классификации ВОЗ

Гипотония (пониженное)	Оптимальное	Нормальное	Повышенное	Умеренная	Гипертония средней тяжести	Тяжелая гипертония
ниже 100/60	100/60 - 119/79	120/80 - 129/85	130/85 - 139/89	140/90 - 159/99	160/100 - 179/109	более 180/110



ПОМНИТЕ! Своевременное выявление гипертонии, сводит к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ГИПЕРТОНИЯ – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ДАВЛЕНИЕ В СОСУДАХ (АРТЕРИЯХ) ПРЕВЫШАЕТ ОПТИМАЛЬНЫЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОКАЗАТЕЛИ.

Как проверить наличие артериальной гипертонии?

ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ТОНОМЕТРА И СРАВНИТЕ РЕЗУЛЬТАТ С ТАБЛИЦЕЙ:

Категории артериального давления	Систолическое (верхнее) давление мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) давление мм рт. ст.	Рекомендации
Нормальное	<120	<80	Отличный результат
Предгипертония	120-139	80-89	Регулярно измеряйте давление. Внесите коррективы в образ жизни
Артериальная гипертония 1-я степень	140-159	90-99	Необходимо обратиться к врачу и выполнять все рекомендации
Артериальная гипертония 2-я степень	160-179	100-109	Необходимо обратиться к врачу и выполнять все рекомендации
Артериальная гипертония 3-я степень	180 и более	110 и более	Если такое давление выявлено впервые, вызовите скорую помощь!



ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



1 Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.

2 Примите удобное положение - сидя или лежа. Устройте себе пятиминутный отдых.

3 Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, на уровне сердца. Она должна быть расслаблена и не сжата одеждой или украшениями.

4 Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца - нижний край на 2 см выше локтевого сгиба

5 Начните измерение. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку - лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.

6 Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первичного измерения.

ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ



СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ



ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
АРТЕРИАЛЬНУЮ
ГИПЕРТОНИЮ

ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ



СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ



ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-42-62

Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ: ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЕЕ РАЗВИТИЮ?



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ДЛИТЕЛЬНЫЙ ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КУРЕНИЕ

РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛЬЮ

НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫЕ ОРГАНЫ У БОЛЬНЫХ АГ



СЕРДЦЕ
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



МОЗГ
РИСК ОСТРЫХ НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ – КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ



ГЛАЗА
РИСК КРОВОИЗЛИЯНИЯ В СЕТЧАТКЕ



ПОЧКИ
РИСК РАЗВИТИЯ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ

СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ОСОБЕННО БОГАТЫХ КАЛИЕМ И МАГНИЕМ

НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Это должен знать каждый!



140/90
давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



102 и 88
окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



0
сигарет



6
глюкоза ниже
6 ммоль/л

**ЗДОРОВЫЕ
ЦИФРЫ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**



500
грамм фруктов
и овощей



10000
шагов в день

ИЛИ

ИЛИ



5
порций в день



19-25
оптимальный
индекс массы тела



30
минут умеренной
физической
активности



НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ГИПЕРТонию!

Гипертония – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше. Отсутствие лечения приводит к развитию серьезных осложнений в «органах-мишенях»



**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ.**

- Ежедневно измеряйте давление
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 гр. в сутки
- Стремитесь к снижению избыточной массы тела
- Увеличьте свою физическую активность
- Откажитесь от курения и алкоголя
- Спице не менее 7–8 часов в сутки



Время защитить себя от артериальной гипертонии!

- ✓ *Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови*
- ✓ *Соблюдайте правила рационального питания*
- ✓ *Контролируйте артериальное давление*
- ✓ *Занимайтесь физической культурой*
- ✓ *Не употребляйте алкоголь*
- ✓ *Откажитесь от курения*
- ✓ *Избегайте стресса*

*Пройдите диспансеризацию –
сохраните свое здоровье!*



**Сделайте свой образ жизни
здоровым!**

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.gcmr.siberianki.ru

**Повышенным для
взрослых людей
считается уровень
артериального давления
140/90 мм рт. ст. и выше**



СИМПТОМЫ



ПОВЫШЕНИЕ СИСТОЛИЧЕСКОГО

артериального давления (первая/верхняя цифра при измерении) более чем 140 ммртст, диастолического (вторая/нижняя цифра) более чем на 90 ммртст. через 2-5 минут



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

(«мушки» перед глазами, снижение зрения, помутнение зрения)



ТОШНОТА, РВОТА



УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ



БОЛЬ

в области сердца



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ = ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Отделение кардиологии

ОСЛОЖНЕНИЯ

ИБС



ИНФАРКТ

миокарда



НАРУШЕНИЯ РИТМА

и проводимости сердца



ХРОНИЧЕСКАЯ

сердечная недостаточность



ХРОНИЧЕСКАЯ

болезнь почек с исходом в почечную недостаточность



ИНФАРКТ

головного мозга (инсульт)



ХРОНИЧЕСКАЯ

ишемия головного мозга



РАННЕЕ

РАЗВИТИЕ

атеросклероза сосудов



СНИЖЕНИЕ

или потеря зрения вследствие кровоизлияний на глазном дне



ИНВАЛИДИЗАЦИЯ

с выраженным снижением качества жизни



ВНЕЗАПНАЯ

сердечная смерть



Проверьте себя

Характеристика давления	Систолическое (верхнее) артериальное давление (САД), мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) артериальное давление (ДАД), мм рт. ст.
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
Гипертония 1-й степени	140-159	90-99
Гипертония 2-й степени	160-179	100-109
Гипертония 3-й степени	>180	>110
Изолированная систолическая гипертония	>140	<90

Как уберечь себя от гипертонии

Симптомы

- Носовое кровотечение.
- Ухудшение зрения (мушки в глазах).
- Учащенное сердцебиение.
- Отеки.
- Слабость, утомляемость.



Профилактика

Правильное питание

- Отказаться от фастфуда.
- Сократить потребление соли до 5 грамм в день.
- Увеличить количество овощей и фруктов.
- Сократить потребление животных жиров.

Здоровый образ жизни

- Делать физические упражнения более 30 минут в день.
- Контролировать вес.
- Отказаться от табака и алкоголя.
- Избегать стрессовых ситуаций.

Степени гипертонии по уровню артериального давления: (мм рт. ст.)

1 140–159/90–99
Важно обнаружить заболевание на этом этапе. Лекарства от гипертонии первой степени не применяются, врач назначит диету, физические нагрузки. Так можно убрать симптомы или совсем вылечиться от заболевания.

2 160–170/100–109
Есть риск инсульта. Только изменение образа жизни не поможет. Чтобы поддерживать давление в норме, пациент принимает назначенные врачом лекарства.

3 180/110 и выше
Тяжелая степень. Необходимо комплексное медикаментозное лечение под присмотром врача.



ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ

Гипертония - устойчивое повышение артериального давления от 140/90 и выше



Гипертония является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире. Ей страдает 30% взрослого населения.

КАК ВЛИЯЕТ ГИПЕРТОНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ



ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

пониженное (в пределах нормы)	нормальное	повышенное (в пределах нормы)
100/60 - 110/70	100/70 - 130/85	130/85 - 139/87



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!**

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ НА: WWW.TAKZDOROVO-TO.RU