

17  
МАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ  
С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



## Артериальная гипертония

- Заболевания сердца и сосудов занимают первое место в структуре смертности населения. Самый распространённый диагноз — артериальная гипертония - ставится почти в половине случаев пациентам старше пятидесяти лет.



**ГИПЕРТОНИЯ - САМЫЙ ВАЖНЫЙ  
ПРЕДОТВРАТИМЫЙ ФАКТОР  
СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**



## КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

- ✓ Важно измерять давление регулярно: утром и вечером ежедневно в одно и то же время
- ✓ Записывайте результаты
- ✓ Выбирая прибор, убедитесь, что манжета подходит по размеру
- ✓ Перед измерением за 30 минут воздержитесь от приема пищи и напитков, содержащих кофеин
- ✓ Перед измерением в течение 5 минут проведите в спокойном состоянии, сидя
- ✓ Ноги поставьте на пол, не скрещивайте ноги и руки, рука для измерения должна быть на одном уровне с сердцем
- ✓ Расслабьтесь, не разговаривайте во время измерения



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК РАСПОЗНАТЬ

17 мая во всем мире отмечается День борьбы с артериальной гипертонией.

## Чем опасна гипертония:

- ❗ не имеет явных симптомов, кроме высокого артериального давления;
- ❗ поражает жизненно важные органы: сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатку глаза, почки.

**Сердечно-сосудистые заболевания – основная причина смертности.**

## Факторы риска:

- ♥ злоупотребление соленой, жирной пищей, алкоголем;
- ♥ стрессовые ситуации;
- ♥ повышение уровня холестерина;
- ♥ курение;
- ♥ низкая физическая активность.



## Как понять, что у вас гипертония?

Пройдите диспансеризацию или профилактический осмотр. Запишитесь:

- + через портал **«Госуслуги»**;
- + по номеру телефона **122**;
- + в поликлинике.

**Контролируйте свое артериальное давление и будьте здоровы!**

# ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

## Условия измерения

- ✓ Перед измерением АД необходимо **отдохнуть** не менее **5 минут**
- ✓ Минимум за 30 минут до измерения АД следует воздержаться от курения, употребления кофеина (кофе, кола, чай) 
- ✓ Измерять АД желательно сидя в удобной позе, ноги не скрещены, рука удобно лежит на столе
- ✓ Во время измерения АД не следует разговаривать
- ✓ Манжета должна плотно охватывать плечо. Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см. Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба
- ✓ Желательно измерить АД на обеих руках и взять среднее значение АД



**!** Несоблюдение этих условий может привести к завышению АД

**НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ до 130/80 мм.рт.ст.**

## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



- ✓ Ежедневно измеряйте давление и **записывайте** показатели в дневник
- ✓ Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее
- ✓ Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием
- ✓ Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления
- ✓ Увеличьте свою физическую активность
- ✓ Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин
- ✓ Откажитесь от курения
- ✓ Спице не менее 7-8 часов в сутки

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

**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГИПЕРТОНИИ, НЕОБХОДИМО ДОБИТЬСЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ДО УРОВНЯ < 140/90 мм рт.**

# ПРИЗНАКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ПРОБЛЕМЫ С  
СЕРДЦЕМ



ТОШНОТА И  
ВЯЛОСТЬ

По уровню артериального давления (АД)  
выделяют 3 степени гипертонической болезни:

1 СТЕПЕНЬ



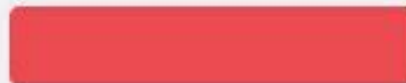
140–159 / 90–99 ММ. РТ. СТ.

2 СТЕПЕНЬ

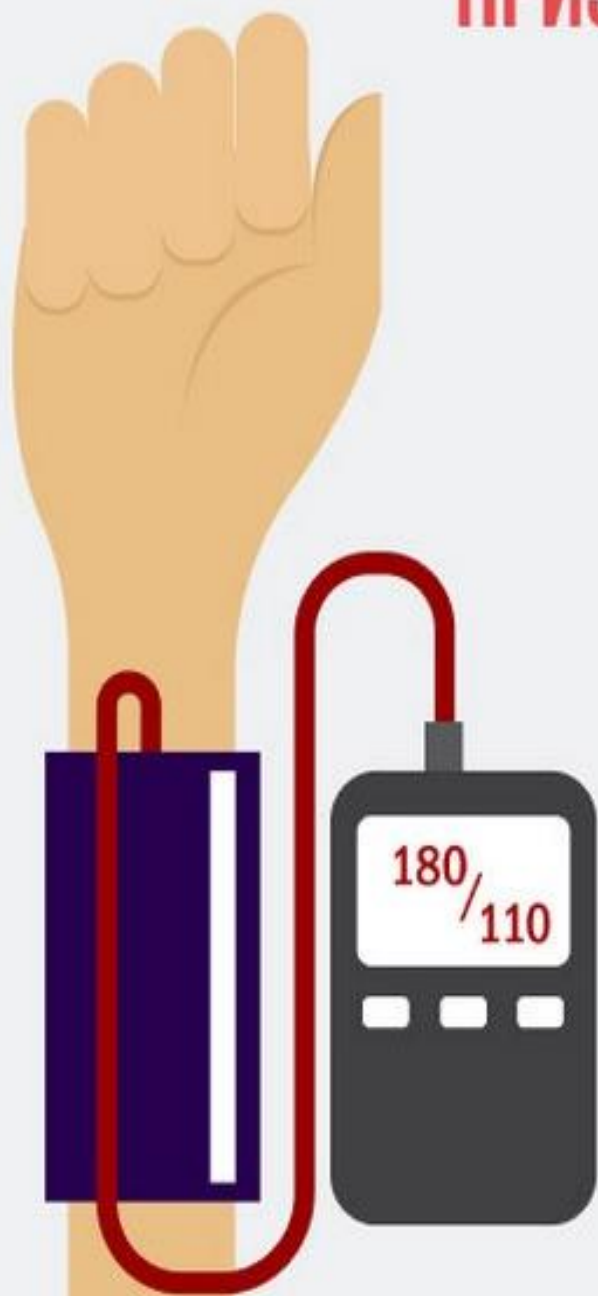


160–179 / 100–109 ММ. РТ. СТ.

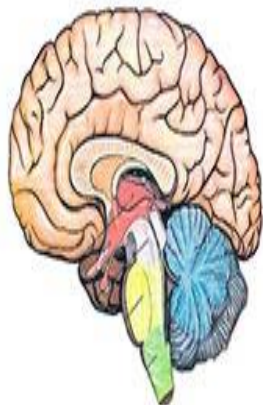
3 СТЕПЕНЬ



>180 / 110 ММ. РТ. СТ.

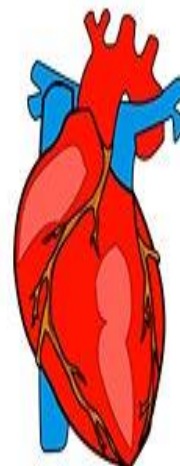


# Чем опасна гипертония?



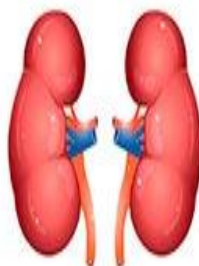
## Мозг

Инсульт, дальнейшие нарушения мозгового кровообращения в 75% случаев вызываются гипертонией, которую не лечили!



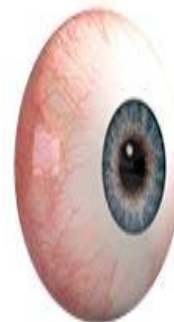
## Сердце

Гипертрофия левого желудочка, инфаркт миокарда в 68% случаев вызываются гипертонией, которую не лечили!



## Почки

Гипертоническая болезнь и заболевание почек, которые возникают отдельно, по разным причинам, но с течением времени усиливают друг друга!



## Глаза

Одно из грозных последствий высокого давления в сосудах глаза – отслоение сетчатки. При своевременном лечении будет положительный эффект. В противном случае пациент может навсегда погрузиться в темноту.



# Классификация АГ ВОЗ и международного общества гипертензии

Категория	Систолическое АД (мм рт. ст)	Диастолическое АД (мм рт. ст)
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
Высокое нормальное	130-139	85-89
Степень I	140-159	90-99
Степень II	160-179	100-109
Степень III	>180	>110
Изолированная систолическая гипертензия	>140	<90

Если систолическое АД и диастолическое АД находятся в разных категориях, присваивается более высокая категория.

# ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

«Подскок» артериального давления (АД) сопровождается шумом в ушах и в голове, головокружением, головной болью, слабостью, подташниванием. Может появиться неустойчивая походка, ощущение жара, сердцебиение, чувство сжимания за грудиной, нехватки воздуха, нарушения слуха и зрения. Продолжается от нескольких часов до нескольких дней

## КАК ПОМОЧЬ

1



### ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Нормальным можно считать значение **не выше 140/90 мм.рт.ст.** Запишите цифры и отметьте время, когда производилось измерение

2



### ДАЙТЕ ЛЮБОЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ –

несколько капель корвалола, настойки валерьянки или пустырника

3



### ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА,

расстегните на пациенте воротник, ремни, корсет и другие давящие элементы одежды

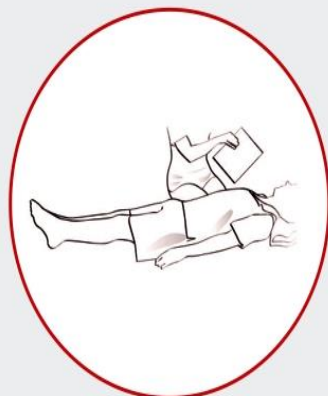
4



### ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ИСПОЛЬЗУЕТ КАКИЕ-ЛИБО СНИЖАЮЩИЕ ДАВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТЫ, ПУСТЬ ПРИМЕТ ВНЕОЧЕРЕДНУЮ ДОЗУ

Не давайте новых для пациента таблеток, особенно сильных, даже если они помогают вам или другим людям

5



### УЛОЖИТЕ БОЛЬНОГО В ПОСТЕЛЬ

полусидя или с высокой подушкой под головой. Голова и грудная клетка должны быть выше ног

6



### ОТВЛЕКИТЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОГОВОРИТЕ С НИМ

доброжелательным и спокойным тоном

7

### СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ», ЕСЛИ:

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