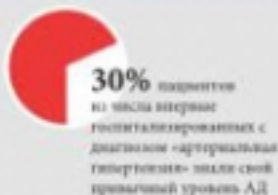




# ГИПЕРТОНИЯ И КОНТРОЛЬ АД

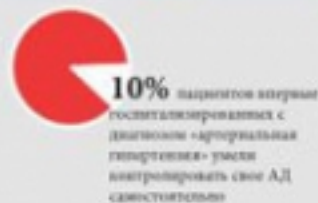
## Артериальная гипертензия (АГ)-

заболевание при котором артериальное давление превышает нормальный уровень. Нормальным считается давление не выше 140/90 мм рт. ст.



## Свое АД надо знать -

Наибольшую осведомленность о своих цифрах АД проявляют люди старше 55 лет, так как именно они чаще обращаются к врачам по поводу различных заболеваний.



**Контроль артериального давления** - позволяет предупредить развитие артериальной гипертензии и значительно продлить вашу жизнь

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)** - это давление крови, создаваемое сердцем в кровянистых сосудах.

Артериальное давление измеряют в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.). При измерении его регистрируют в виде двух цифр. Первая обозначает величину систолического артериального давления, а вторая - диастолического, например 130/80 мм рт.ст.



**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** - является главной причиной мозгового инсульта и относится к основным факторам риска развития атеросклероза сосудов сердца (ишемической болезни сердца - стенокардии и инфаркта миокарда).

## Факторы риска артериальной гипертензии:

- Наследственность (гипертензия у близких родственников)
- Частые стрессы
- Низкий уровень физической активности
- Избыток веса (ожирение)
- Злоупотребление поваренной солью
- Курение
- Чрезмерное употребление алкоголя

## Нелеченная артериальная гипертензия может приводить к осложнениям.

- К ним относятся:
- поражение сердца (инфаркт)
  - головные боли (мигрень)
  - почеч
  - сетчатки глаз.



## Важность самоконтроля артериального давления чрезвычайно велика

Уровень артериального давления, измеренного в обычной для Вас обстановке, помогает врачу оценить эффективность проводимой терапии или становится активным участником процесса лечения сокращается количество Ваших визитов к врачу вы можете объективно сопоставить Ваше самочувствие с уровнем артериального давления.

В последние годы значительно упростилась возможность измерения артериального давления и его самоконтроля в домашних условиях на счет появления электронных тонометров.



## Медицинское значение самостоятельного измерения давления

Эта процедура имеет смысл не только для людей со стабильно высоким артериальным давлением, но также и при «мягкой» или «слертой» формах гипертензии.

АД у любого человека в течение дня, часа не может быть постоянным. На уровень давления влияют: положение, физическая нагрузка, прием пищи, сон и т.д. Ошибается те, кто, делая несколько измерений в течение дня, ждет одинаковых результатов. Ориентация только на разовые измерения в кабинете врача не дает объективной картины заболевания. Поэтому важно всем людям хотя бы два раза в сутки измерять АД, а для этого надо иметь дома тонометр. Домашний контроль помогает оценить уровень давления в условиях «реальной жизни».

## ПРЕИМУЩЕСТВА СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТОНОМЕТРОВ

Устраняется влияние на результаты измерения нарушения зрения и слуха, отсутствие самого процесса измерения артериального давления исключается влияние внешних шумов на процесс измерения артериального давления.



## Для профилактики артериальной гипертензии соблюдайте следующие рекомендации:

- бросьте курить
- ведите более подвижный образ жизни
- нормализуйте режим труда и отдыха, учитесь бороться со стрессом
- ограничьте потребление поваренной соли
- нормализуйте вес тела
- меньше употребляйте спиртных напитков
- ежедневно измеряйте и записывайте величину артериального давления

# ВМЕСТЕ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Здоровье - это вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому.

## Что необходимо знать о гипертонии?

По статистике каждый пятый человек в мире страдает от гипертонии.

Артериальная гипертония (АГ) - одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. По данным большинства исследований АГ (АД 160/95 мм рт.ст.) не страдает 20-30% взрослого населения. Однако важно знать, какая часть людей имеет нормальное АД? До последних времен критерием нормального АД были цифры <140/90 мм рт.ст. Сейчас более правильно рассуждать верно, что >130/85 мм рт.ст. (Согласно рекомендациям ВОЗ и Международного общества по гипертонии, 1999).

С возрастом вероятность развития АГ >130/85 мм рт.ст. При таком уровне давления повышается риск развития АГ, повышается увеличивается. С возрастом также возрастает риск заболеть АГ. Риск увеличивается с возрастом 2-3 раза.

Чаще АГ протекает бессимптомно, и у больных с повышенным АД нет ярких признаков болезни, как, например, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, сердечная и почечная недостаточность.

врач Хавкина Е.А.

## Пациент и врач - партнеры в борьбе против АГ

### Факторы риска АГ

Несмотря на то, что не всегда точно удается определить истинную причину возникновения АГ, существуют хорошо известные факторы риска, способствующие повышению АД:

- наследственность и возраст
- избыточная масса тела
- периодические головные боли
- повышенное потребление соли
- курение и никотиновый эффект жевания
- артериальная гипертония у родителей
- артериальная гипертония у близких родственников
- артериальная гипертония у братьев и сестер

Наличие у человека нескольких факторов (курение, ожирение, диабет) значительно повышает риск развития АГ, увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

### Важными факторами в развитии артериальной гипертонии являются:

• При высоком уровне холестерина в крови, возможно повышение артериального давления, вызванное в основном нарушениями в работе сердца и почек. При гиперхолестеринемии АГ сердечно-сосудистая система испытывает повышенную нагрузку, что приводит к развитию АГ.

### Что же нам сделать, чтобы при высоком АД избежать инсульта, инфаркта, артериальной гипертонии?

Не расстраивайтесь, если Вы больны АГ. Вам придется изменить свой образ жизни, отказаться от вредных привычек, изменить питание и заняться лечением. Это не означает полный отказ от жизни!

Основная цель лечения АГ это стабилизация нормального цифра АД и снижение содержания белка в моче, снижение факторов риска и при необходимости применение антигипертензивных средств.

При лечении вы можете друг другу помочь. Давайте поддержку и то, что вы можете сделать для того, чтобы ваша жизнь была полноценной и радостной, даже при наличии повышенного АД.

врач Галица Т.А.

## Профилактика артериальной гипертонии

Можно ли избежать гипертонии совсем, полностью? К сожалению, нет. Однако можно снизить риск развития артериальной гипертонии, если соблюдать следующие рекомендации:

1. Питание
2. Борьба с лишним весом
3. Рядом друзей и близких, включая хронический и длительный курс ТЛ
4. Физическая активность
5. Борьба с артериальной гипертонией
6. Умение справиться с давлением, как предостережение от стрессов.

Важно помнить, что гипертония - это заболевание, которое требует постоянного наблюдения у врача. Если вы чувствуете симптомы гипертонии, немедленно обратитесь к врачу.

Важными факторами в развитии артериальной гипертонии являются:

- Курение и никотиновый эффект жевания
- артериальная гипертония у родителей
- артериальная гипертония у братьев и сестер

Наличие у человека нескольких факторов (курение, ожирение, диабет) значительно повышает риск развития АГ, увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Основная цель лечения АГ это стабилизация нормального цифра АД и снижение содержания белка в моче, снижение факторов риска и при необходимости применение антигипертензивных средств.

При лечении вы можете друг другу помочь. Давайте поддержку и то, что вы можете сделать для того, чтобы ваша жизнь была полноценной и радостной, даже при наличии повышенного АД.

врач Колосовская Т.В.

 <p><b>Измерение артериального давления</b></p> <p>1. Правильно намотать манжету на плечо.</p> <p>2. Правильно расположить манжету.</p> <p>3. Правильно измерить артериальное давление.</p>	 <p><b>Измерение артериального давления стетоскопом</b></p> <p>1. Правильно намотать манжету на плечо.</p> <p>2. Правильно расположить манжету.</p> <p>3. Правильно измерить артериальное давление.</p>
 <p><b>Измерение артериального давления манжетой</b></p> <p>1. Правильно намотать манжету на плечо.</p> <p>2. Правильно расположить манжету.</p> <p>3. Правильно измерить артериальное давление.</p>	 <p><b>Измерение артериального давления стетоскопом</b></p> <p>1. Правильно намотать манжету на плечо.</p> <p>2. Правильно расположить манжету.</p> <p>3. Правильно измерить артериальное давление.</p>

Здоровый дух, оставивший - один из лучших лекарств при гипертонии. Не следует забывать о здоровой пище, которая укрепляет человека, улучшает его жизнь.

МФУ «Здоровье» № 41/28 «Здоровье» в жизни  
Телефон: 2-90-00-00, 2-90-00-01  
Ул. Мухоморова, 4  
8-00-200-30

**Всемирный день борьбы**



**с артериальной гипертонией**



# ГИПЕРТОНИЯ. ПОМОГИ СЕБЕ САМ



**Артериальная гипертония** – это периодическое или стойкое **повышение артериального давления**. Длительное время может протекать без симптомов, не изменяя самочувствия. В этом коварство заболевания!

По статистике, более 40 млн. взрослого населения России

страдают артериальной гипертонией, причем до 30–35 % из них о своем недуге даже не знают. В детском и подростковом возрасте распространенность гипертонии составляет 1–14 %.

Основной причиной смертей являются осложнения болезни – **инсульт и инфаркт**. От них ежегодно умирают 800–900 человек из каждых 10 тысяч.

## Что такое артериальное давление?

**Артериальное (кровеное) давление** – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Во время сокращения сердца развивается максимальное давление в артериях – систолическое (верхнее – первая цифра), во время расслабления сердца давление уменьшается, что соответствует диастолическому давлению (нижнее – вторая цифра).

Нормальные показатели артериального давления – **120/80 мм рт. ст.** Артериальное давление выше **140/90 мм рт. ст.** считается признаком артериальной гипертонии.

## При артериальной гипертонии страдают органы-мишени:

- ✓ кровеносные сосуды (спазм сосудов, перемежающаяся хромота, нарушение кровотока)
- ✓ сердце (увеличение размеров, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда)
- ✓ почки (сужение сосудов, рефлекторное повышение артериального давления)
- ✓ глаза (изменение сосудов глазного дна)
- ✓ головной мозг (нарушение кровоснабжения, инсульт, головокружение)



## Что приводит к повышению артериального давления?

### Неизменяемые факторы риска:

- пол и возраст: мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет
- наследственность
- сопутствующие заболевания (сахарный диабет, хронический гломерулонефрит, атеросклероз и другие)



### Изменяемые факторы риска:

- психоэмоциональные стрессы
- низкая физическая активность
- чрезмерное потребление алкоголя
- курение
- нерациональное питание, избыточное употребление соли
- избыточный вес
- неправильное чередование труда и отдыха

## Профилактика артериальной гипертонии и ее осложнений:



проходите диспансеризацию **1 раз в 3 года**



давление ниже **140/90** мм рт. ст.



уровень сахара **5,5** ммоль/л



уровень общего холестерина ниже **5,0** ммоль/л



питание регулярное и энергетически сбалансированное



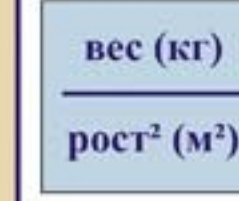
соотношение белков, жиров, углеводов **1:1:4**



фруктов и овощей **500 г** в день



соли не более **5 г** в сутки



индекс массы тела не ниже **18,5** не выше **25**



**30** минут умеренной физической активности или **3 км** пешком

окружность талии:



менее **94 см** для мужчин



менее **80 см** для женщин

откажитесь от курения и потребления алкоголя



**0** сигарет



**0** алкоголя

**Здоровый образ жизни – это жизненная позиция, направленная на укрепление своего здоровья!**





# Измерение АД в домашних условиях

**Внимание!** Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться, тужиться).

Через 40-60 мин после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если его уровень не снизился на 20-30 мм рт.ст. от исходного и/или состояние не улучшилось - срочно вызывайте скорую помощь.

При улучшении самочувствия и снижении АД, необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому (семейному) врачу.

Всем больным с гипертонической болезнью необходимо сформировать индивидуальную миниаптечку первой помощи при гипертоническом кризе и постоянно носить ее с собой, так как гипертонический криз может развиваться в любое время и в любом месте.

## Измерение артериального давления

Измерение нужно проводить сидя (опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами, рука лежит на столе, на уровне сердца), в спокойной обстановке, после 5 минутного отдыха, во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать.

Манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.

Размер манжеты должен соответствовать размеру руки: резиновая раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80% окружности плеча; для взрослых лиц применяется манжета шириной 12-13 см и длиной 30-35 см (средний размер); необходимо иметь в наличии большую и маленькую манжеты для полных и худых рук, соответственно.

## Ведение дневника самоконтроля

Результаты измерений целесообразно записывать в дневнике для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения и коррекции дозы принимаемых вами лекарственных препаратов.





## **Техника измерения артериального давления:**

Установить головку фонендоскопа в локтевую ямку над проходящей по ней плечевой артерии быстро накачать воздух в манжету до величины давления на 20-30 мм рт.ст. превышающего обычный для данного человека уровень «верхнего» систолического АД (если измерение производится впервые, то уровень давления в манжете обычно поднимают до 160 мм рт.ст.). Если при этом уровне давления пульсация сосуда в локтевой ямке сохраняется, то давление в манжете продолжают повышать до уровня на 20 мм рт.ст. превышающего уровень давления, при котором исчезла пульсация артерии в локтевой ямке.



Открыть кран сброса воздуха из манжеты, расположенного рядом с грушей-насосом и проводить снижение давление в манжете со скоростью примерно 2-3 мм рт.ст. в секунду.

В процессе выпуска воздуха из манжеты одновременно контролируют два параметра: 1) уровень давления по шкале манометра и 2) появление звуков пульсации артерии в локтевой ямке. Уровень давления в момент появления тонов пульсации соответствует уровню «верхнего» систолического АД, а уровень давления в момент полного исчезновения тонов пульсации артерии - соответствует «нижнему» диастолическому АД.

Если тоны пульсации артерии в локтевой ямке очень слабы, то следует поднять руку и выполнить несколько сжимающих движений кистью, затем измерение повторить, при этом не следует сильно сдавливать артерию мембраной фонендоскопа;

Для достоверной оценки величины АД необходимо выполнить не менее двух измерений АД на каждой руке с интервалом не менее минуты (в паузах между измерениями необходимо полностью ослабить манжету); при выявлении разницы уровней давлений более 5 мм рт.ст. производят одно дополнительное измерение; за конечное (регистрируемое) значение принимается среднее из двух последних измерений.