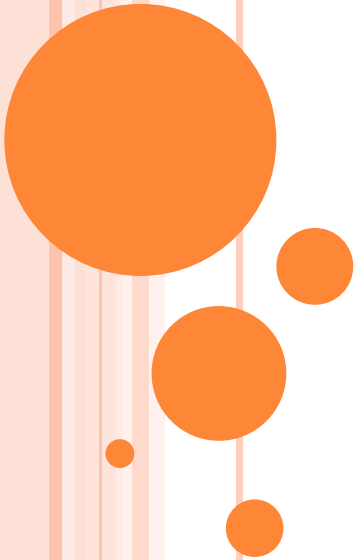




АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



**как защитить себя
от «молчаливого
убийцы»**

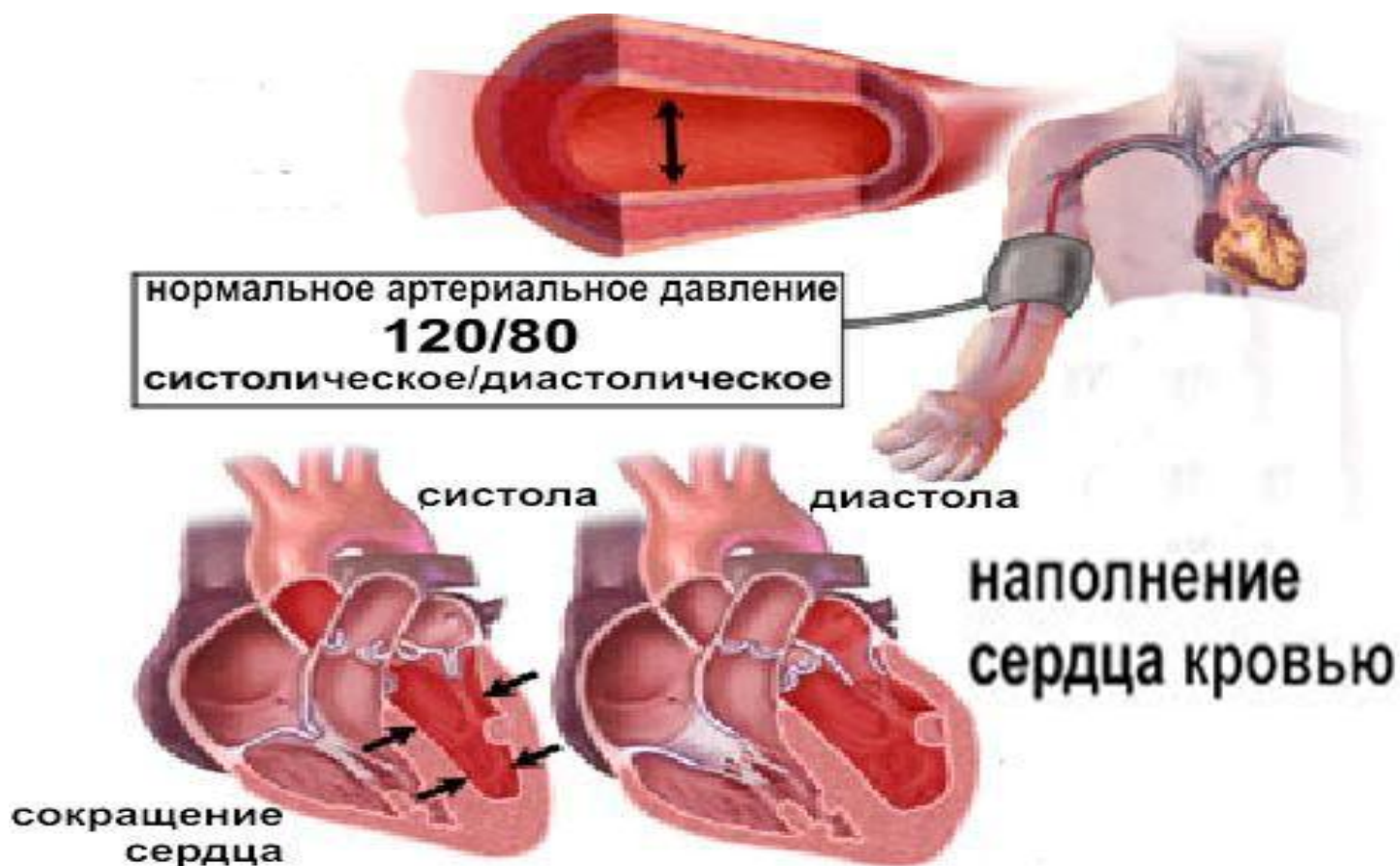


ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

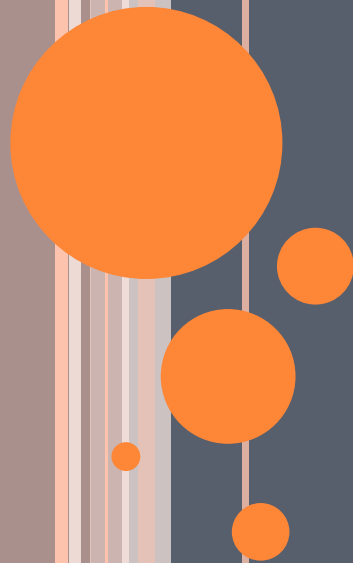
Это стойкое повышение артериального давления **выше 140/90** мм рт.ст. и выше.



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ- СОЗДАВАЕМОЕ РАБОТОЙ СЕРДЦА ДАВЛЕНИЕ КРОВИ В АРТЕРИЯХ ЧЕЛОВЕКА. РАЗЛИЧАЮТ ДВА ПОКАЗАТЕЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. СИСТОЛИЧЕСКОЕ И ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ.



**КАКОВЫ
ПРИЧИНЫ
АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТОНИИ.**



В 95% случаев устранить причину гипертонии выявить не удастся (первичная гипертония).
Существуют факторы, увеличивающие риск развития заболевания.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

Устранимые:

- психоэмоциональный стресс,
- ожирение,
- малоподвижный образ жизни,
- избыточное потребление соли,
- курение, злоупотребление алкоголем.

Неустрашимые:

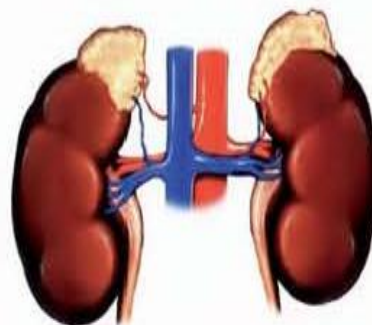
- ☼ возраст,
- ☼ пол,
- ☼ история сердечно-сосудистых осложнений у близких родственников в раннем возрасте.



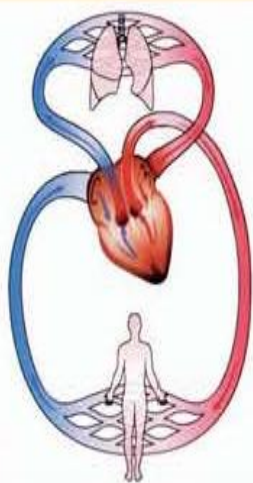
ИЗВЕСТНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ АД



**ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПОЧЕК**
(НАПРИМЕР,
ХРОНИЧЕСКИЙ
ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ)



**ДИСБАЛАНС
ГОРМОНОВ**
(НАПРИМЕР,
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
ГОРМОНОВ НАДПОЧЕЧНИКОВ)



**ЗАБОЛЕВАНИЯ
СОСУДОВ**
(НАПРИМЕР,
ВРОЖДЕННОЕ СУЖЕНИЕ
АОРТЫ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПОЧЕЧНЫХ АРТЕРИЙ)



**ПРИЕМ
НЕКОТОРЫХ
ЛЕКАРСТВ**

ПОРАЖЕНИЕ ОРГАНОВ-МИШЕНЕЙ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ И ИХ ОСНОВНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ



НОГИ

Перемежающаяся хромота
Гангрена



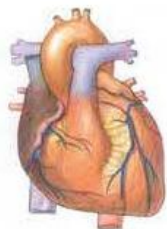
ПОЧКИ

Почечная недостаточность



ГЛАЗА

Нарушение зрения
Слепота



СЕРДЦЕ

Гипертрофия сердца
Стенокардия
Инфаркт миокарда
Сердечная недостаточность



ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Инсульт

**ДИАГНОСТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТОНИИ- ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ АД С
ПОМОЩЬЮ ТОНОМЕТРА.**



ВСЕ ТОНОМЕТРЫ УСЛОВНО ДЕЛЯТСЯ НА ГРУППЫ ПО НЕСКОЛЬКИМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ.

**По способу определения
уровня давления:**

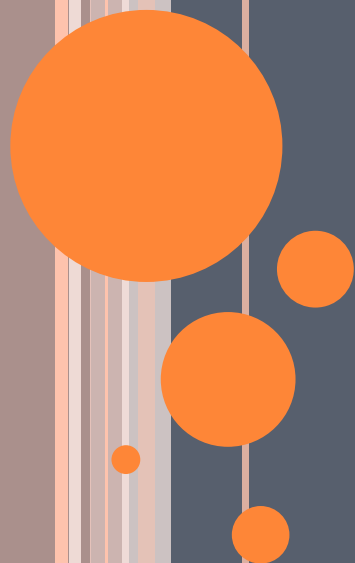
- ☪ механические – с помощью стрелки манометра;
- ☪ цифровые – результат измерения выводится на экран;

**По месту наложения
манжеты:**

- ☪ пальцевые;
- ☪ запястные;
- ☪ плечевые.



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

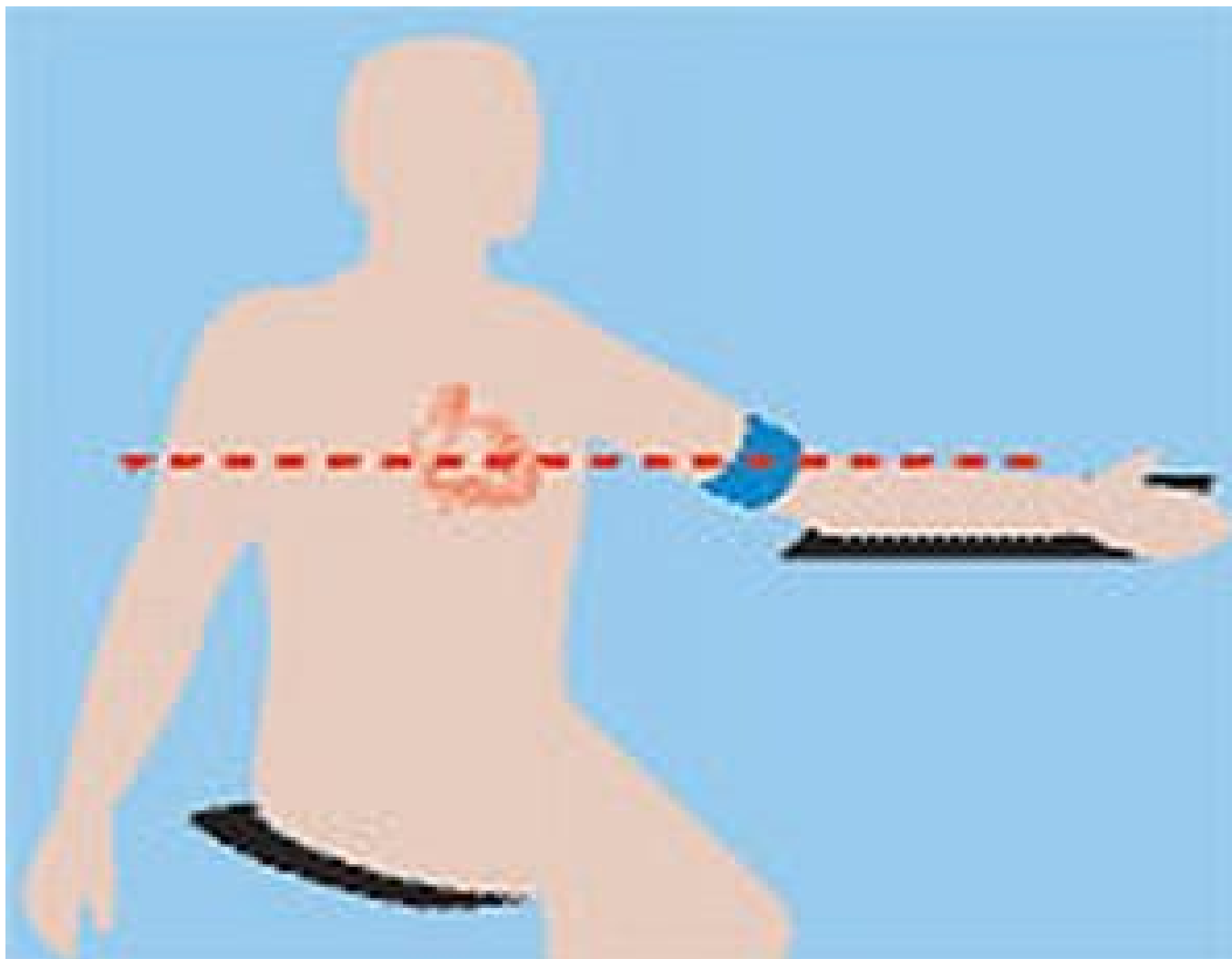


Как правильно измерять АД?

- Манжета не должна быть слишком узкой. Если приходится свободной рукой придерживать липучку манжеты, значит, эта манжета не подходит.
- Измерение АД проводят в удобной обстановке при комнатной температуре не менее чем после 5-минутного отдыха.
- После выпитой чашки кофе, крепкого чая измерять АД можно только спустя 60 мин., после активной физической или эмоциональной нагрузки или выкуренной сигареты - не раньше чем через полчаса.
- Измерение АД нужно проводить сидя, обязательно с опорой на спинку стула и расслабленными, не скрещёнными ногами.
- Руку необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив её на столе. Недопустимо положение руки на весу.
- Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, а нижний край манжеты - на 2 см выше локтевого сгиба.
- Не следует накладывать манжету на ткань одежды. Закатывать рукава с образованием сдавливающих валиков из ткани – значит получить заведомо завышенный результат.
- В первый раз рекомендуют измерять АД на обеих руках, а в дальнейшем - на той руке, где оно выше.
- Для более точного результата необходимы два измерения с интервалом 2-3 минуты. Оцениваем среднее значение.



*ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ
ИЗМЕРЕНИИ АД*



ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ТОНОМЕТРОВ

Механические



Полуавтоматические



Автоматические

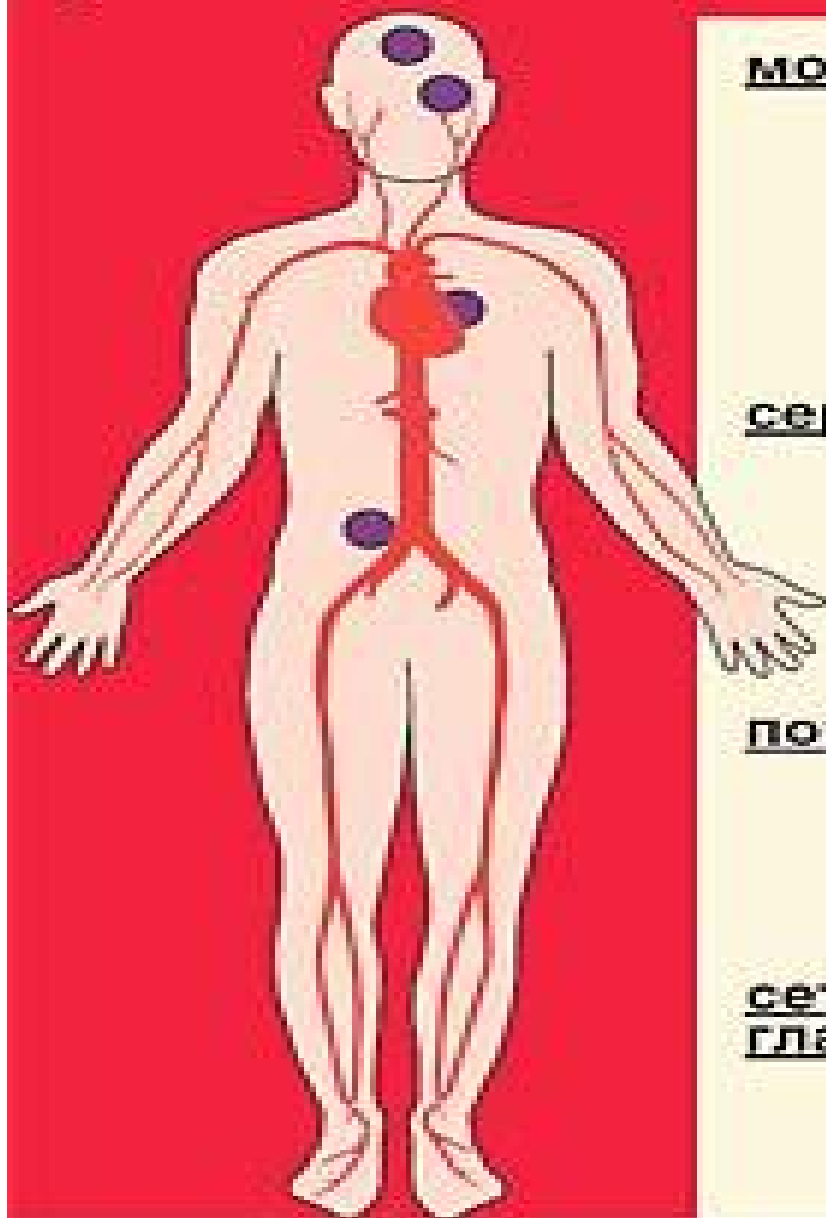


*КАКИЕ ВОПРОСЫ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ ПРИ
ПОКУПКЕ ТОНОМЕТРА.*

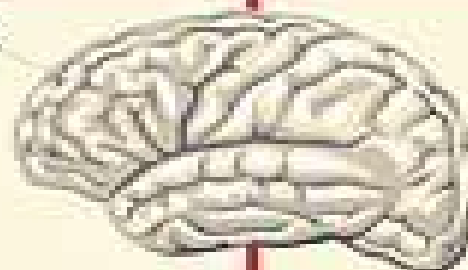
- ☪ Входит ли в комплект большая (или малая) манжетка?
- ☪ Сколько измерений запоминает прибор и как их просмотреть?
- ☪ Имеется ли возможность питания от электросети?
- ☪ Где можно будет проверить точность прибора?



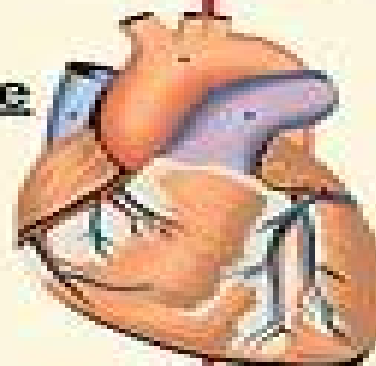
Органы-мишени, которые поражаются при повышенном давлении



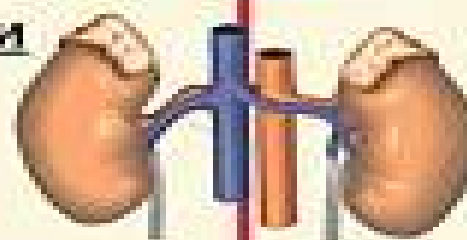
МОЗГ



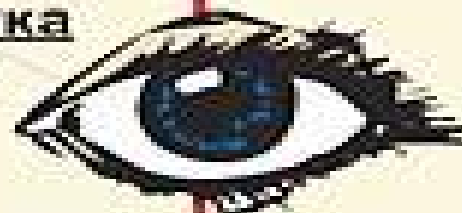
СЕРДЦЕ



ПОЧКИ



сетчатка
глаза





ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

- животных жиров, твердых маргаринов, пальмового и кокосового масла,
- сладостей,
- соли (до 5 г в сутки – это с учетом соли, содержащейся в продуктах),
- алкоголя.



УВЕЛИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

- растительных масел (оливковое, подсолнечное, кукурузное и др.) - до 2 ст. л. в сутки,
- морской рыбы (2-3 раза в неделю и чаще),
- фруктов и овощей,
- клетчатки (хлеб грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, крупы, бобовые, орехи),
- нерафинированных углеводов (крупы на основе цельных зерен, цельнозерновой хлеб и др.).



Здоровое соотношение продуктов питания на вашем столе

Овощи и фрукты

Хлеб, крупяные
и макаронные изделия



Мясо, рыба,
бобовые

Кисломолочные
продукты

Высококалорийная пища
и напитки



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет

в день



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



БУДЬТЕ АКТИВНЫ

30 минут физической активности или

3 км

в день



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

не превышайте эти цифры:

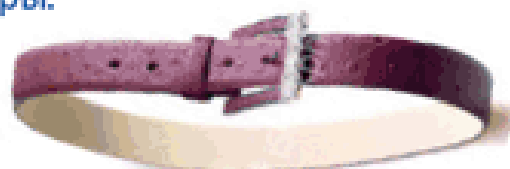
140/90



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ...

Первая помощь до прихода
врача



Доврачебная помощь при гипертоническом кризе

- Измерьте АД.
- Уложите пациента с приподнятым головным концом, обеспечьте ему полный физический и психический покой.
- Расстегните стесняющую одежду, обеспечьте приток свежего воздуха.
- Поставьте горчичники на затылок и икроножные мышцы.
- Сделайте горячие или горчичные ножные ванны, теплые ванны для рук, приложите холод к голове.
- Приготовьте необходимые ЛС по назначению врача.

**БЕРЕГИ
СВОЁ
СЕРДЦЕ**

