

ШКОЛА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Это надо запомнить!

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

- Артериальная гипертония - широко распространенное в мире заболевание. В России артериальной гипертонией страдают свыше 40% мужчин и женщин.
- Артериальная гипертония - хроническое заболевание.
- О наличии артериальной гипертонии свидетельствует уровень артериального давления **более 140\90 мм рт.ст.**

Артериальная гипертония

Заболевание, опасное для жизни больного осложнениями, как вследствие самого **повышения артериального давления**, так и поражения жизненно важных органов (**сердце, мозг, почки и др.**).

(В частности, при поражении коронарных сосудов, снабжающих кровью **сердце**, развивается **ишемическая болезнь сердца, мозговых сосудов – инсульт**).

Гипертоническая болезнь

вызывает осложнения:

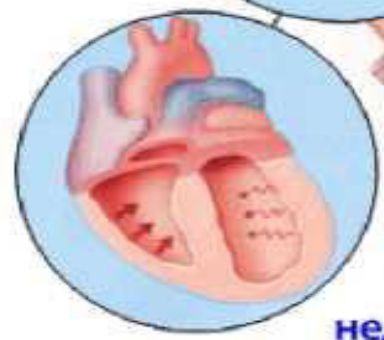
инсульт



инфаркт



сердечная
недостаточность



слепота



почечная
недостаточность



При артериальной гипертонии происходят неблагоприятные изменения в организме:

- сужение и потеря эластичности микрососудов, ухудшается зрение;
- нарушение частоты сердечных сокращений, чаще в сторону повышения;
- вследствие повышения нагрузки на сердце ухудшается его кровоснабжение;
- быстро развивается атеросклероз аорты, сосудов мозга, сердца;
- повышается нагрузка на почки, что приводит к ухудшению их функции.

Не измеряя АД, невозможно определить заболевание!!!!

Наиболее частые жалобы больных при повышении артериального давления:

- головные боли,
- головокружение,
- мелькание «мушек» перед глазами,
- плохой сон,
- раздражительность,
- нарушение зрения,
- боли в области сердца.

Любой человек должен знать, что уровень артериального давления выше 140/90мм рт. ст. - это признак нарушения в функционировании сердечно - сосудистой системы !!!

- Не надо полагаться только на собственные ощущения!
- Регулярное измерение артериального давления необходимо не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб.

Измерение артериального давления в домашних условиях

Перед измерением АД в домашних условиях тонометр пациента должен быть валидирован медицинским персоналом на приеме в медицинской организации, используя правила и методику измерения АД в кабинете врача;

- **За 30 минут 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 минут в положении сидя;**
- **Измерение АД всегда должно проводиться на руке, рекомендованной медицинским персоналом;**
- **Измерение АД необходимо проводить в утренние и вечерние часы;**
- **Дополнительные измерения АД в течение дня необходимо выполнять во всех ситуациях, рекомендованных медицинским персоналом либо по желанию пациента;**
- **Утреннее измерение АД проводится сразу после пробуждения, после посещения туалета и до приема лекарственных препаратов и завтрака;**

Измерение артериального давления в домашних условиях

• Вечернее измерение АД проводится до приема лекарственных препаратов:

- непосредственно перед сном
- перед ужином
- 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 2 измерений подряд с интервалом не менее 1 минуты после окончания предыдущего измерения.

АГ классифицируют:

- по степени - определяется АД у не леченного пациента;
- по стадии - определяется наличием **сахарного диабета (СД)**, поражения органов-мишеней (ПОМ) и ассоциированных клинических состояний (АКС);
- по категории риска развития сердечно-сосудистых осложнений, учитывающей АД, **сопутствующие факторы риска** , СД, ПОМ, АКС.

Ведущими факторами риска возникновения АГ являются:

управляемые факторы риска:

- высокое АД;
- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- гиперхолестеринемия;
- избыточная масса тела;
- неправильное питание;
- гиподинамия

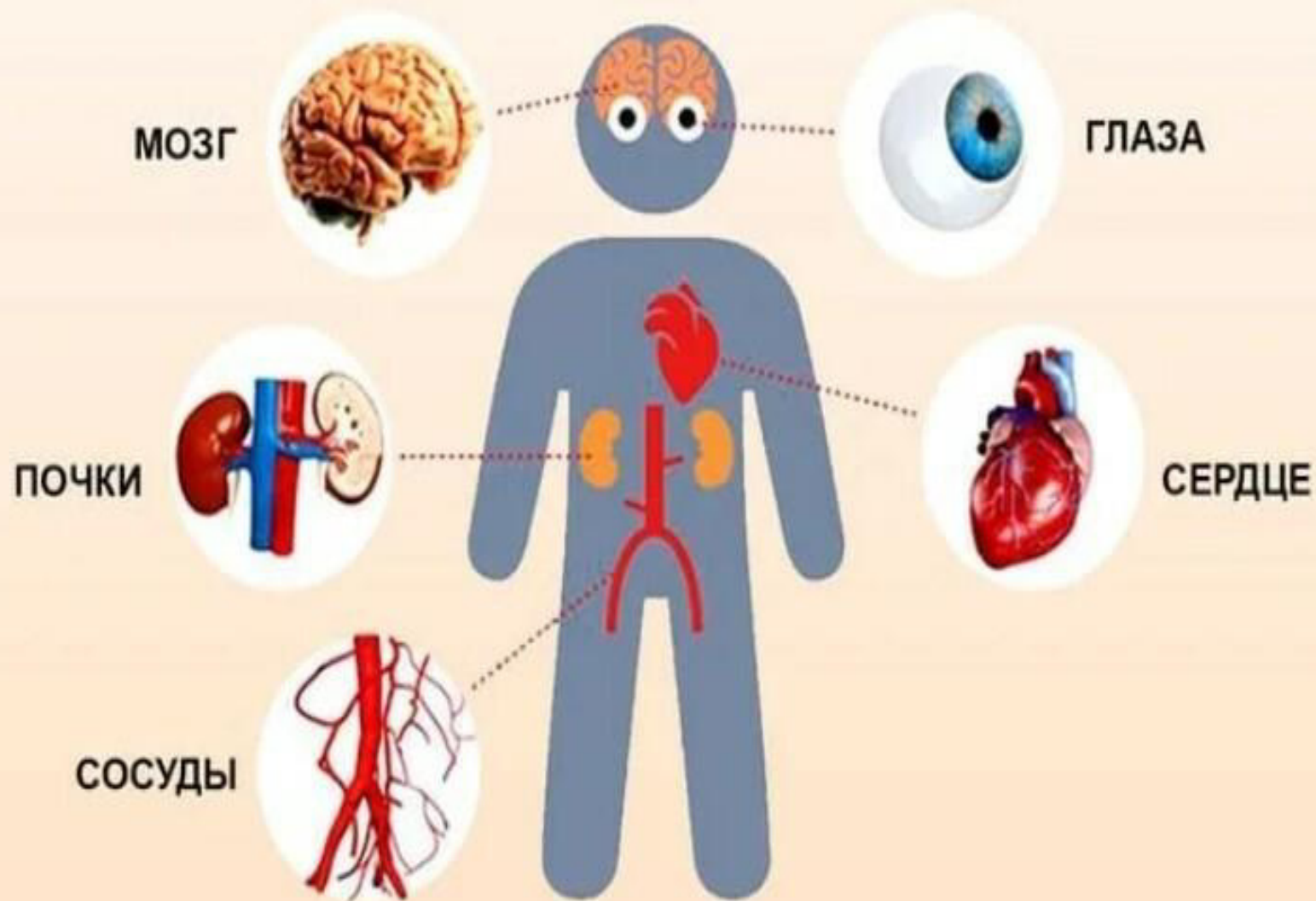
неуправляемые факторы риска:

- наследственность ;
- возраст;
- факторы окружающей среды

Классификация артериальной гипертонии по уровню артериального давления

Категория	САД (мм рт. ст.)		ДАД (мм рт. ст.)
Оптимальное	<120	и	<80
Нормальное	120–129	и/или	80–84
Высокое нормальное	130–139	и/или	85–89
АГ 1-й степени	140–159	и/или	90–99
АГ 2-й степени	160–179	и/или	100–109
АГ 3-й степени	>180	и/или	>110
Изолированная систолическая гипертензия	>140	и	<90
Изолированная диастолическая гипертензия	<140	и	≥90

ОРГАНЫ-МИШЕНИ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ



Ассоциированные клинические состояния (АКС)

➤ Церебро – васкулярная болезнь

- ишемический МИ
- геморрагический МИ
- транзиторные ишемические атаки (ТИА)
- **Заболевания сердца**
- инфаркт миокарда
- стенокардия
- коронарная реваскуляризация
- ХСН
- **Поражение почек**
- диабетическая нефропатия
- почечная недостаточность (креатинин ≥ 133 мкмоль/л для мужчин или ≥ 124 мкмоль/л для женщин)

➤ Заболевания периферических артерий

- расслаивающая аневризма аорты
- симптомное поражение периферических артерий
- **Гипертоническая ретинопатия**
- кровоизлияния или экссудаты
- отек соска зрительного нерва

Понятие о гипертоническом кризе

- **Гипертонический криз** (франц. Crise — перелом, приступ) — резкое ухудшение самочувствия, сопровождающееся даже незначительным повышением артериального давления.

наиболее частые жалобы больных во время гипертонического криза:

- Головная боль,
- головокружение,
- тошнота и рвота,
- боли за грудиной
- возможно резкое покраснение лица и дрожь в конечностях.
- часто носовые кровотечения.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

Убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.)

Измерить артериальное давление (АД)

(методику измерения АД необходимо освоить заранее)

АД" ≥ 160 мм рт.ст.

Принять лекарства (вписывает врач с указанием дозы) :

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Нет возможности измерить АД или АД" > 210 мм рт.ст

Срочно вызвать скорую помощь

Сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой) или поставить на ноги горчичники, выпить чашку сладкого чая

Через 30–60 мин

АД" ≤ 160 мм рт.ст.

Обратиться к участковому врачу

АД" > 160 мм рт.ст.

Срочно вызвать скорую помощь

Действия по указанию врача скорой помощи

ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ГИПЕРТОНИИ

- Измерять регулярно давление.
- Не прерывать лечение гипертонии ни на день, ни на неделю, даже если АД в норме и уже не беспокоит.
- Принимать лекарство строго в соответствии с рекомендацией врача.
- Не принимать двойную дозу препарата, если пропущен очередной прием.
- Не прекращать прием лекарства, не посоветовавшись с врачом.
- Не изменять дозу лекарства самостоятельно (без совета врача).
- Не принимать самостоятельно (без совета врача) другие лекарственные средства.
- Немедленно проконсультироваться с врачом при повышении давления или появлении побочных эффектов от приема препаратов.
- Строго выполнять предписанный врачом режим лечения
- Рассказать врачу насколько выписанное лекарство помогает.
- Помните: только врач принимает решение о назначении препарата, дозе препарата, может оценить эффективность и безопасность лекарства.

Что надо знать, если врач назначил препарат для снижения давления?

- Название лекарства
- Тип лекарства
- Чем может помочь данное лекарство
- Распространенные побочные эффекты
- Дозу препарата и частоту его приема
- Влияние пищи на действие препарата
- Длительность приема препарата
- Возможность одновременного приема этого препарата с другими лекарствами.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ.

- одним из ключевых моментов в лечении гипертонической болезни является изменение образа жизни, а ведь при начальных стадиях заболевания для коррекции артериального давления бывает достаточно лишь **диеты и смены привычек.**
- Эти немедикаментозные меры позволяют добиться большей эффективности лекарственной терапии, снижение потребности в препаратах и улучшения прогноза заболевания — **то есть сокращение риска возникновения тяжелых осложнений (инсульт, инфаркт миокарда, поражение почек и другие).**

Что же Вы можете самостоятельно сделать для снижения артериального давления?

- 1. избавиться от избыточной массы тела.
- 2. обогатить свой рацион овощами, фруктами, нежирными молочными продуктами, сократить потребление сладкого и мучного
- 3. снизить потребление поваренной соли
- 4. приучить себя к умеренной и регулярной физической активности
- 5. ограничить потребление алкоголя
- 6. отказаться от курения.

Первичная профилактика АГ:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса



Отдых и сон

- **Недосыпание** – очень серьезная перегрузка для нервной системы, что неминуемо сказывается и на уровне артериального давления.
Длительность сна должна быть не менее 7-8 часов в сутки.
Для обеспечения спокойного ночного отдыха следует ложиться в одно и то же время, организовать для себя удобное спальное место, проветривать помещение, отказаться от интеллектуальной нагрузки хотя бы за час до сна.
Полезной бывает спокойная прогулка перед сном – это способствует быстрому засыпанию.
- **Не забывайте о полноценном дневном отдыхе** – лучше, если он будет активный, в особенности, если ваша работа подразумевает преимущественно умственную нагрузку. Выделяйте на прогулки хотя бы полчаса-час ежедневно. В выходные выбирайтесь на природу, в парк, зеленые городские зоны.
- **Лучший вариант проведения отпуска** – отдых в санатории специального профиля. Для больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы предпочтительнее профилактории, расположенные вблизи от места постоянного проживания – так вам не придется рисковать здоровьем при акклиматизации.

Режим труда

- **Повышению артериального давления** особенно подвержены люди, **работа которых связана с повышенной ответственностью, напряженным или сменным графиком, большим потоком информации, шумом и общением с людьми.** Если адаптироваться к таким условиям трудовой деятельности не получается, то следует подумать о смене места работы. К сожалению, это далеко не всегда возможно, поэтому **важно уделять пристальное внимание психологическому самоусовершенствованию для повышения стрессоустойчивости.**

Питание

- 1. **Ограничьте потребление соли.** Оптимальный вариант: готовка несоленой пищи с последующим подсаливанием, при этом в сутки должно уходить не более 1 чайной ложки соли.
- 2. Откажитесь от консервов, маринадов, копченостей, колбасных изделий, чипсов, соленых орехов – в них слишком **много соли.**
- 3. Объем жидкости – до 1,5 литров в день (при среднем росте и массе). Избыток воды при гипертонии увеличивает нагрузку на сердце и может привести к повышению давления.
- 4. Обязательные компоненты ежедневного рациона – **овощи и фрукты.**
- 5. **Животные жиры следует резко ограничить,** а вот растительное масло, обладающее противоатеросклеротическим действием, должно быть в рационе обязательно.
- 6. **Белок** должен поступать в организм преимущественно за **счет рыбы, морепродуктов, нежирных сортов птицы.**
- 7. **Ограничьте потребление сладостей.** В качестве десерта попробуйте сухофрукты – в них очень много важных для работы сердца и сосудов микроэлементов.
- 8. **Помните, что алкоголь – достаточно сильный стимулятор, повышающий уровень артериального давления.** Поэтому у вас есть два варианта отношений с алкоголем: либо полный отказ от его приема, либо серьезное ограничение с эпизодическим употреблением небольших расслабляющих доз легких напитков.
- **При лишнем весе коррекция рациона питания имеет две задачи:** избавить организм от избыточных килограммов, нагружающих и без того не совсем здоровое сердце, и обеспечить его необходимыми для функционирования веществами.

Дозированная физическая активность

- При заболеваниях сердца и сосудов интенсивная физическая активность может стать причиной тяжелых осложнений – гипертонических кризов, инфарктов, инсультов. Поэтому физическая активность в данном случае должна быть умеренной, мягкой. **Что это значит и как определить оптимальную нагрузку?**
- В идеале подбирать интенсивность упражнений должен врач лечебной физкультуры: он отследит вашу индивидуальную реакцию на нагрузку (пульс и повышение давления) и подберет щадящий режим тренировки мышц и сердца. После курса таких занятий больные артериальной гипертензией, как правило, могут тренироваться без непосредственного участия врача по лечебной физкультуре.
- Если вы гипертоник без внушительного стажа и не склонны к сильным скачкам давления, можете заниматься самостоятельно.
Оптимальную физическую нагрузку дают ходьба, плавание, велосипедные прогулки в легком и умеренном темпе, гимнастика, легкие пробежки. Противопоказаны при гипертонии силовые упражнения (подъем тяжестей), быстрый бег, обычный фитнес в группе молодых здоровых людей. Во время тренировок нельзя пытаться пересилить себя и продолжать занятия «через не могу». **Если вы устали, чувствуете сердцебиение, головокружение, покалывание в сердце, немедленно остановитесь – такие признаки свидетельствуют о том, что предел допустимой нагрузки превышен и вы рискуете получить серьезные осложнения.**

Отказ от вредных привычек

- **Курение** – один из важных подтвержденных факторов риска артериальной гипертензии.
- Если вы до сих пор еще курите, гипертония – это неплохой мотиватор для отказа от этой дымной вредной привычки.
- Помните, что, продолжая курить, вы неминуемо сокращаете свою жизнь и ухудшаете свое самочувствие. Отказывайтесь от сигарет плавно – так вы избежите стресса – ведь ваш организм уже привык к никотину. Для начала снижайте количество выкуриваемых сигарет – уже это будет неплохим результатом.
- При необходимости для облегчения отказа от курения можете попробовать никотиновый пластырь или электронную сигарету – только помните о противопоказаниях и обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Психоэмоциональная устойчивость

- **Артериальная гипертония – это своего рода «невроз сосудов».** Любое психоэмоциональное напряжение даже у здорового человека приводит к учащению сердечных сокращений и повышению давления. У гипертоника такое изменение в работе сердечно-сосудистой системы ухудшает состояние сосудов и провоцирует развитие гипертонического криза – опасного критического повышения давления.

Как добиться психоэмоциональной устойчивости?

Во-первых, попытаться изменить гнетущие обстоятельства, если это в ваших силах.

Во-вторых, философски относиться к тем неприятным ситуациям и условиям, которые вам не подвластны. Для этого полезно почитать хорошую психологическую литературу, посетить психологические тренинги и индивидуальные занятия с психологом или психотерапевтом, освоить методику релаксации.

Домашняя физиотерапия

- Для улучшения работы сердечно-сосудистой и нервной системы можно использовать массаж области шеи и затылка – можете попросить об этом супруга или использовать массирующие приспособления (щеточки, валики, массажные коврики). При артериальной гипертензии полезны контрастный душ (только не переусердствуйте с температурой воды!), теплые ванны на ночь.
- Сауна и баня могут быть полезны на начальной стадии артериальной гипертензии, однако все же лучше проконсультироваться с врачом. При повышении окружающей температуры увеличивается нагрузка на сердце, а это далеко не всегда безопасно – будьте предельно аккуратны!

Советы пациенту с артериальной гипертонией:

- Регулярно контролируйте артериальное давление.
- Соблюдайте принципы рационального питания.
- Откажитесь от курения. Если Вы еще курите. Избегайте пребывания в прокуренном помещении.
- Нормализуйте режим дня и отдыха, увеличьте физическую нагрузку.
- Избавьтесь от избыточной массы тела, если она у вас имеется.
- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.
- Строго следуйте всем советам врача.

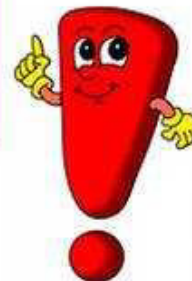
Здоровья Вам и удачи!

ГИПЕРТонию нужно лечить всегда, везде и пожизненно!

Артериальная гипертония - это хроническое заболевание, при котором отмечается стабильное повышение АД более 140/90 мм рт. ст.



Целевой уровень артериального давления - это АД ниже 140/90 мм рт. ст.



NO PROBLEM!
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



КОНТРОЛЬ АД

ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ



ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



НОРМАЛИЗАЦИЯ АД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОВОДОМ ДЛЯ ОТМЕНЫ ЛЕКАРСТВ!



ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО МОЕЙ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ!