

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными.

Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.

На пациенте не должно быть тугий, давящей одежды.

Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе.

Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД (завышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и занижению АД – выше уровня сердца).

Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.

Окружающая пациента обстановка при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 21 С), т. к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.










Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КОГДА И КОМУ НА ПОМОЩЬ ДОЛЖНЫ ПРИХОДИТЬ ЛЕКАРСТВА?

Важно понимать, что только врач может правильно оценить, когда и кому показано назначение лекарств, чтобы в будущем избежать сердечно – сосудистых осложнений. Врач опирается не только на собственный опыт, но и на разработанные экспертами рекомендации, которые учитывают результаты лечения и длительного наблюдения сотен и даже тысяч больных артериальной гипертонией.

-  Пациентам с низким риском осложнений врач рекомендует наблюдение (от 3 до 12 месяцев) перед принятием решения о необходимости лекарственной терапии.
-  Начиная лечение новыми препаратами, важно принимать маленькие дозы, чтобы проверить их действие.
-  Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время
-  На упаковке препаратов длительного действия обычно есть значки ER, SR, LP, и такого рода капсулы, драже или таблетки в оболочке нельзя разламывать и разжевывать
-  Прием лекарств не должны резко снижать АД. Есть риск снижения кровоснабжения важных органов
-  Более эффективно сочетание низких или средних доз двух (а при необходимости и трех) препаратов разного механизма действия
-  Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЕЕ РАЗВИТИЮ?

Часто врачи в беседе с пациентами говорят о «факторах риска». Это те особенности организма, жизни и поведения человека, которые могут способствовать развитию артериальной гипертонии или других сердечно-сосудистых заболеваний.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Как защитить здоровье своего сердца?



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

весьма распространенная и опасная болезнь. Только в России от ее последствий умирает ежегодно 1,7 миллиона человек. Гипертоническая болезнь может долгие годы ничем не проявлять себя, а затем неожиданно нанести сокрушительный удар по здоровью человека.



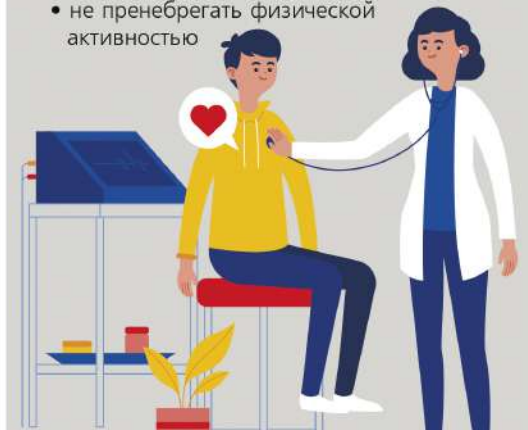
ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

В группе риска, — прежде всего, люди, не умеющие приспосабливаться к условиям, которые им диктует жизнь. Они входят в нескончаемый конфликт с собой и окружающим миром, часто испытывают стресс, превращаются в заядлых курильщиков, злоупотребляют алкоголем и вредной пищей, пренебрегают физической активностью. В результате — становятся очередными жертвами гипертонической болезни.

Также предрасположенность к гипертонии может передаваться по наследству. Если у вас есть основания считать, что это ваш семейный недуг, не дожидайтесь его проявления: примите необходимые меры, регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр.

ПРОФИЛАТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- периодически измерять кровяное давление
- людям с повышенным артериальным давлением необходимо регулярно наблюдаться у лечащего врача
- давать себе время для отдыха, по возможности - в тишине
- ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе
- спать не менее 8 часов в сутки
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей
- ограничить потребление соли
- бросить курить
- ограничить потребление алкогольных напитков
- не пренебрегать физической активностью



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

По результатам исследований, избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Также установлено, что снижение веса сопровождается и снижением артериального давления.

Причина проста: при излишнем весе организм человека нуждается в большом количестве кислорода. А кислород, как известно, переносится кровью, соответственно на сердечно-сосудистую систему ложится дополнительная нагрузка, что и приводит часто к гипертонической болезни.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

В настоящее время был проведен ряд исследований, которые показали тесную связь между уровнем артериального давления и количеством ежедневно потребляемой человеком солью. Выяснилось, что регулярное употребление с пищей более 5 г соли ежедневно способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если человек к ней предрасположен.



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

это резкое повышение АД, требующее неотложной терапии и приводящее к появлению или усугублению симптомов со стороны органов-мишеней

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- 1 внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов)
- 2 индивидуально высокий уровень АД
- 3 появление признаков ухудшения регионального кровообращения:
 - интенсивная головная боль
 - головокружение
 - тошнота
 - чувство страха
 - раздражительность
 - потливость
 - чувство жара
 - жажда

В конце криза учащенное, обильное мочеиспускание с выделением светлой мочи.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

- 1 вызвать скорую помощь
- 2 уложить больного в постель с приподнятым головным концом
- 3 измерить и записать пульс и АД
- 4 принять препараты, ранее назначенные врачом для снижения АД, в их обычной дозе
- 5 найти ранее снятую пленку ЭКГ



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru

ГИПЕРТОНЯ





6

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (внезапная и сильная)



ТРЕВОГА

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте
СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: **103** или **112**



Несвоевременное обращение за медицинской помощью может
привести к летальному исходу, тяжелым осложнениям и инвалидности!

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертонии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертонии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

- ✔ Сокращение времени работы с компьютером
- ✔ Полноценный ночной сон
- ✔ Правильная диета
- ✔ Готовка на растительном масле
- ✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины
- ✔ Фрукты и овощи, богатые калием
- ✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки



- ✘ Работа без ночных смен
- ✘ Работа с частыми командировками
- ✘ Работа в шумной обстановке
- ✘ Лишний вес
- ✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое
- ✘ Ограничить соль в пище
- ✘ Курение
- ✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



КОНТРОЛИРУЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ

(НОРМА <140/90 ММ РТ.СТ.)



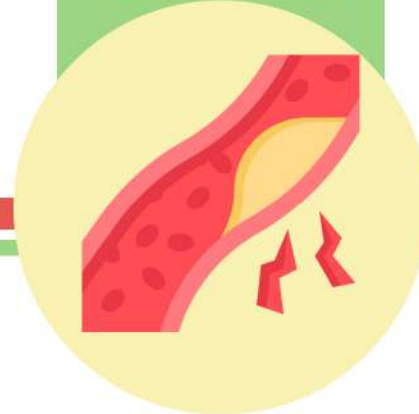
СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
САХАРА

(НОРМА <6,1 ММОЛЬ/Л)



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА

(НОРМА <5 ММОЛЬ/Л)



ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ



БУДЬТЕ
АКТИВНЫМИ



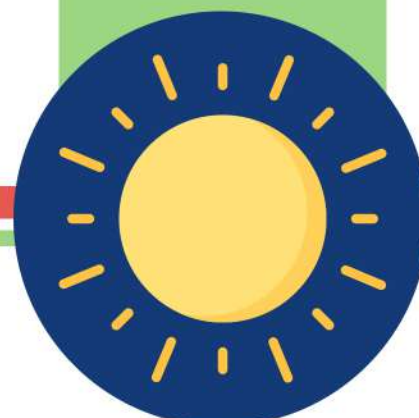
БУДЬТЕ
СТРОЙНЫМИ



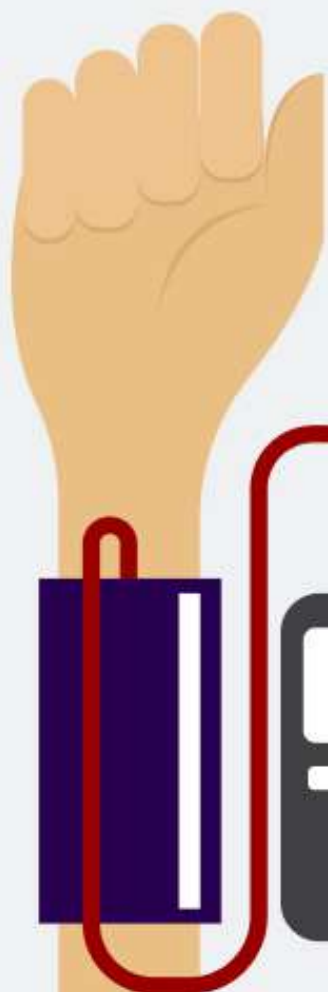
РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ



НАУЧИТЕСЬ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ



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.

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

