

# 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.

На пациенте не должно быть тугих, давящей одежды.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

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.

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

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

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

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

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).

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 ГИПЕРТОНЦИЯ: 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.
-  Прием лекарств не должны резко снижать АД. Есть риск снижения кровоснабжения важных органов
-  Начиная лечени новыми препаратами, важно принимать маленькие дозы, чтобы проверить их действие.
-  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
-  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



# 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 гипертензии или других сердечно-сосудистых заболеваний.





# 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



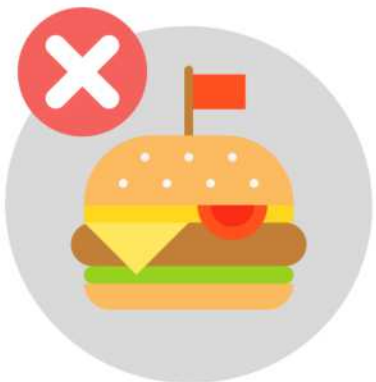
Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.





# БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Как защитить здоровье своего сердца?



## 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](http://www.med-prof.ru)

# ГИПЕРТОНЯ





# 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



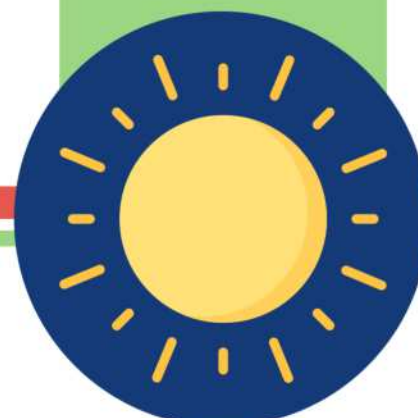
БУДЬТЕ  
СТРОЙНЫМИ



РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ  
БЕЗ АЛКОГОЛЯ

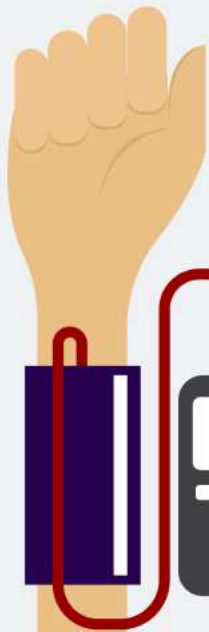


НАУЧИТЕСЬ  
СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СТРЕССОМ





# 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

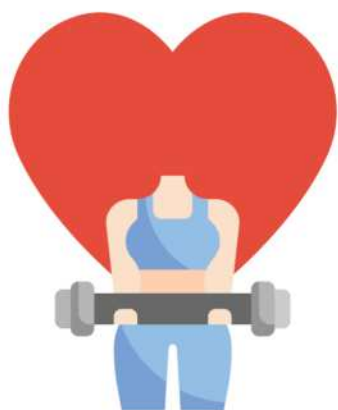


>180 / 110 ММ. РТ. СТ.

# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ  
ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ  
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

## БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



## 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.

