# 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 тугой, 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.

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).

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.

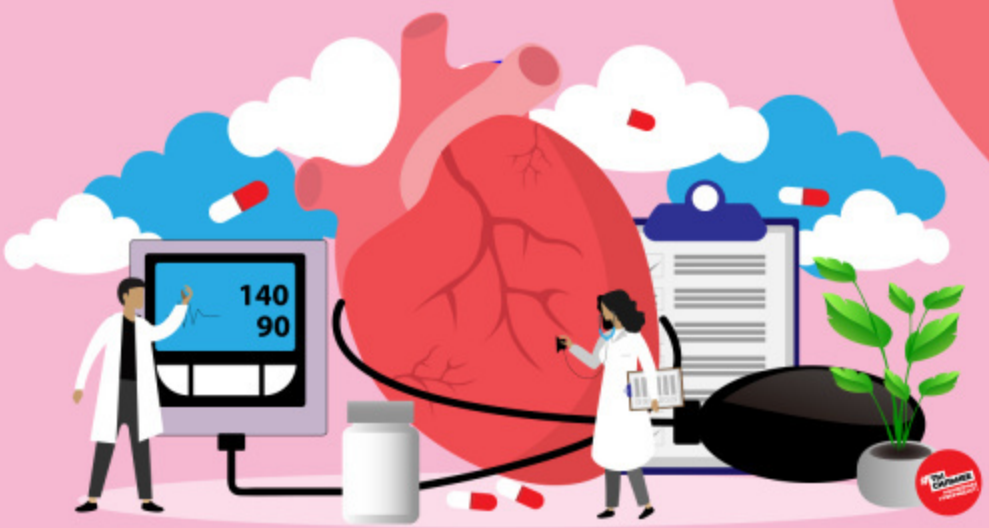
Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.

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 лечени 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 дложны резко снижать АД. Есть риск снижения кровоснабжения важных органнов
- 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




МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# 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.

**Наследственность**
Если в семье страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, важно обращать внимание на возраст, когда они проявились

**Малоподвижный, сидячий образ жизни**

**Курение**

**Реакция человека на психоэмоциональные нагрузки**

**Вкусовые привычки**
Избыточное употребление поваренной соли ведет к повышению АД

**Длительный хронический стресс**

**Избыточный вес**

## Наиболее уязвимые органы у больных артериальной гипертонией

**Сердце**
Риск возникновения нарушений сердечного ритма

**Глаза**
Риск кровоизлияния и потеря зрения

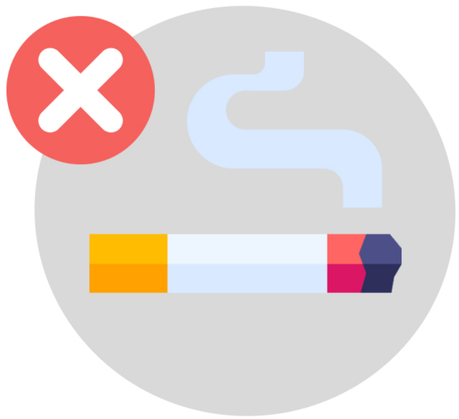
**Мозг**
Риск острых нарушений мозгового кровообращения – кровоизлияния в мозг

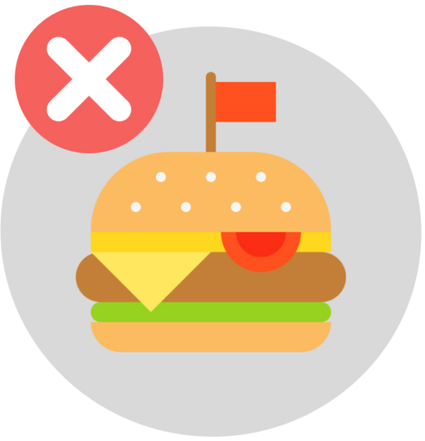
**Почки**
Риск развития почечной недостаточности

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

## Как защитить здоровье своего сердца?





Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры

## 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.

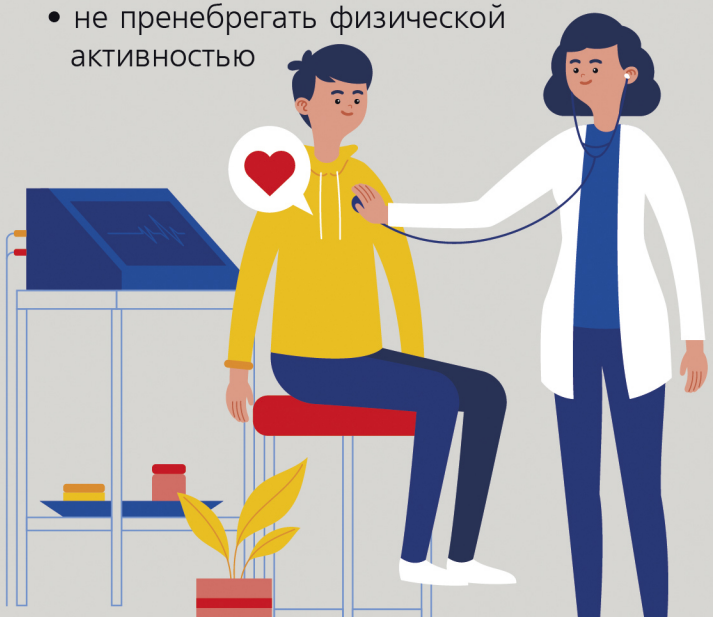
## ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

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

# ГИПЕРТОНИЯ

# 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

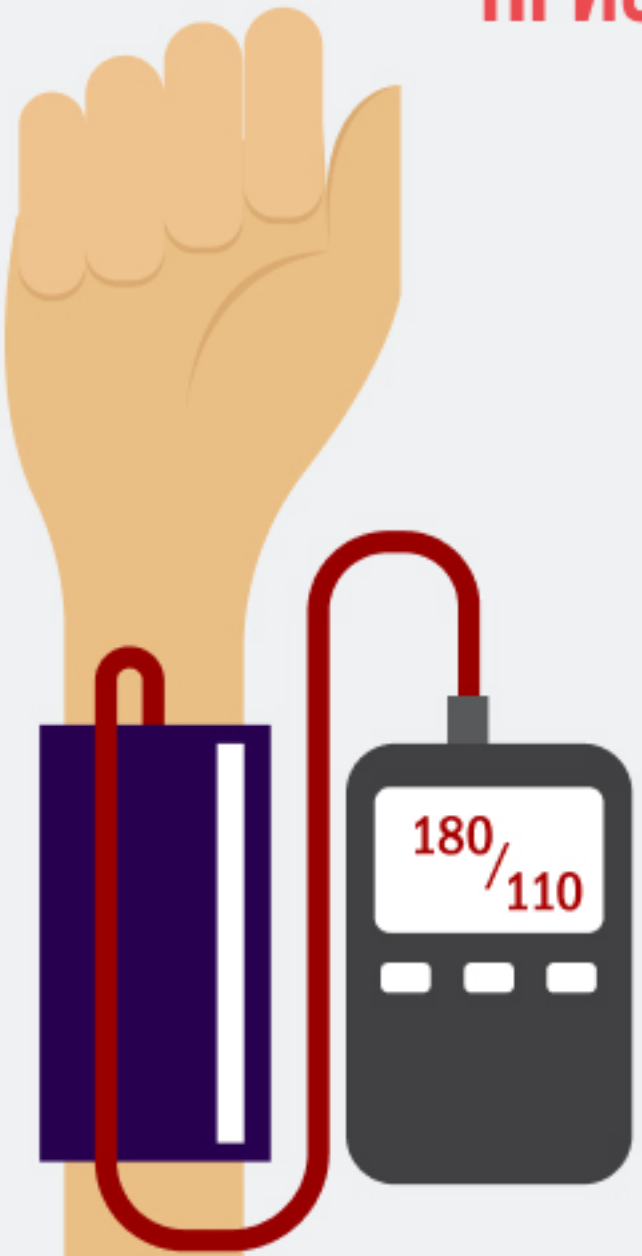
- Сокращение времени работы с компьютером
- Полноценный ночной сон
- Правильная диета
- Готовка на растительном масле
- Мясо птицы вместо говядины и свинины
- Фрукты и овощи, богатые калием
- Подвижный образ жизни и регулярные тренировки

- 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.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПРИЗНАКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ

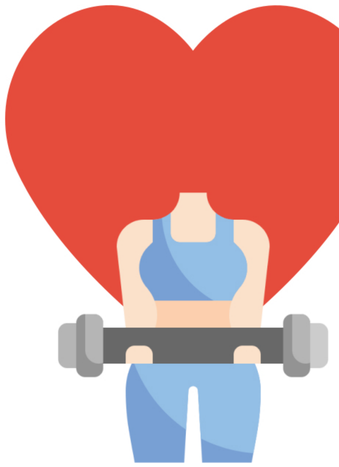
ТОШНОТА И ВЯЛОСТЬ

По уровню артериального давления (АД) выделяют 3 степени гипертонической болезни:

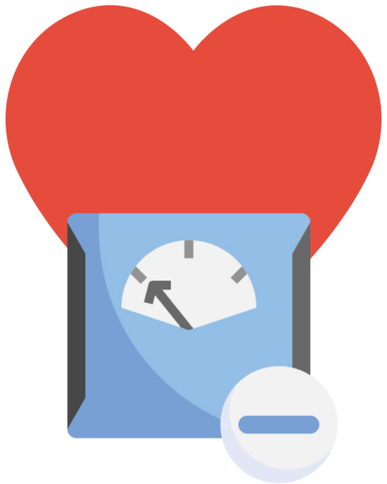
| | |
|---|---|
| 1 СТЕПЕНЬ | 140–159 / 90–99 ММ.РТ. СТ. |
| 2 СТЕПЕНЬ | 160–179 / 100–109 ММ. РТ. СТ. |
| 3 СТЕПЕНЬ | >180 / 110 ММ. РТ. СТ. |

# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

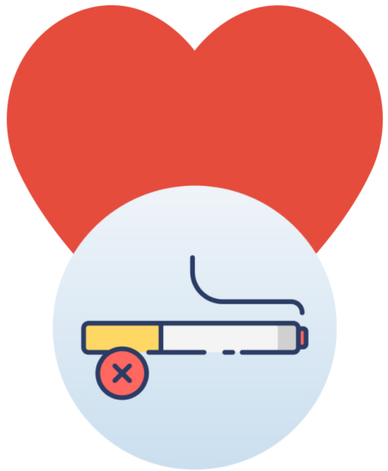
ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ ВЕСА



НЕ КУРИТЬ

ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

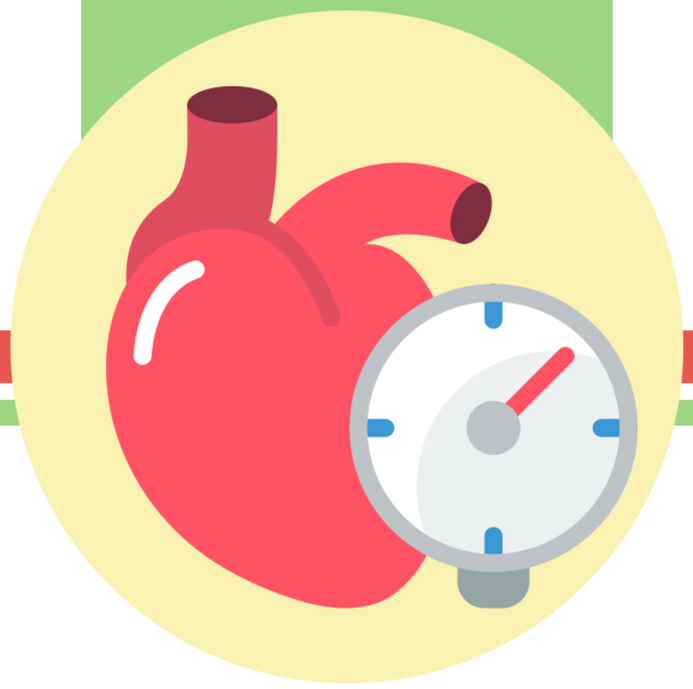
## БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

ГБУЗ “ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ” МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

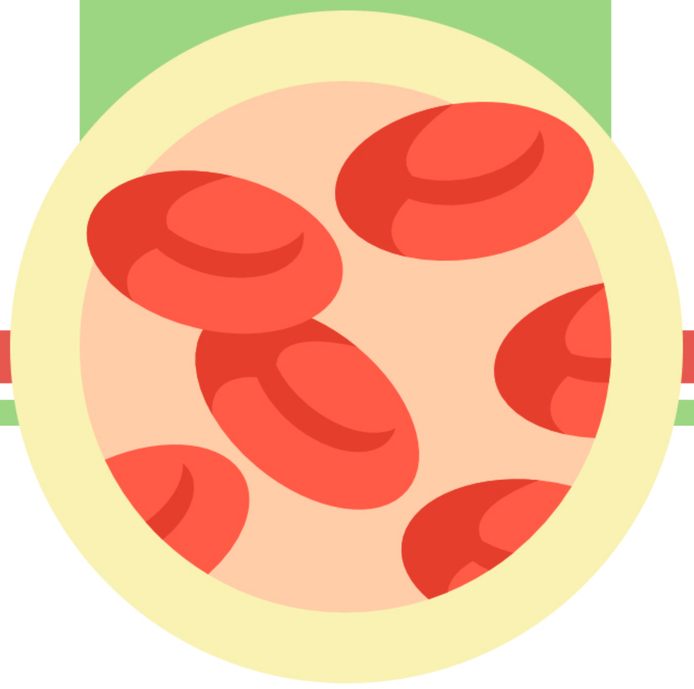
# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО

# СЕРДЦА

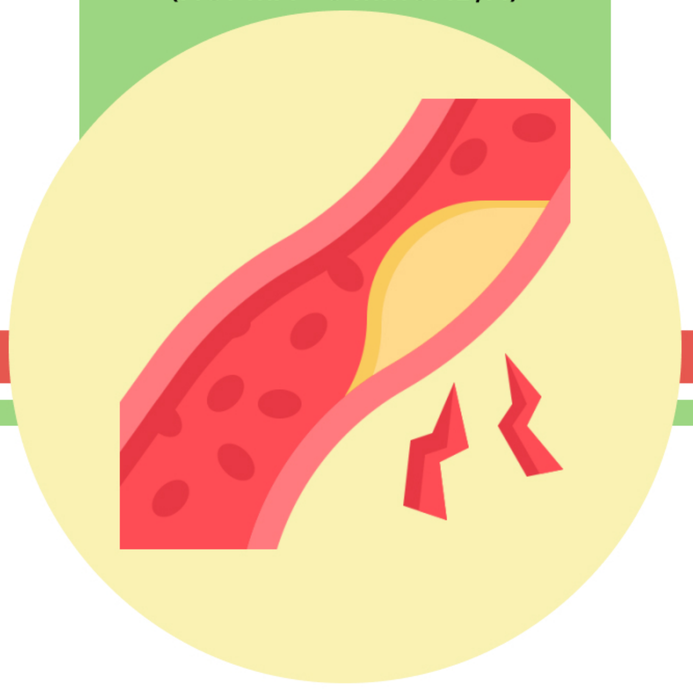
КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
(НОРМА <140/90 ММ РТ.СТ.)



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА
(НОРМА <6,1 ММОЛЬ/Л)



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА
(НОРМА <5 ММОЛЬ/Л)



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

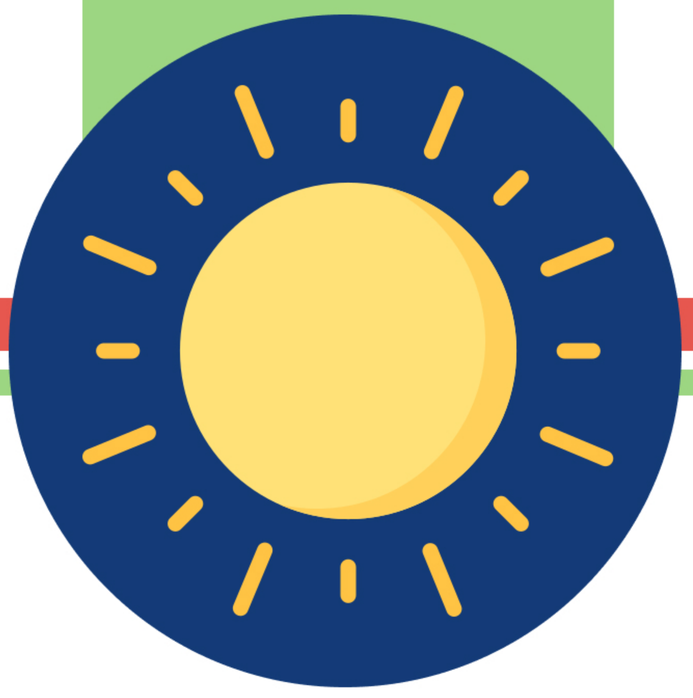
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

НАУЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ГБУЗ “ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ” МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ