



Что нужно знать об артериальной гипертонии?

Ижевск, 2022

Артериальное давление в норме

Дети дошкольного возраста – 80/50 мм рт. ст.

Подростки – 110/70 мм рт. ст.

Взрослые:

Категория АД	Сист. мм.рт.ст.	Диаст. мм.рт.ст.
Гипертония Степень 3	> 180	> 110
Гипертония Степень 2	160 - 179	100 - 109
Гипертония Степень 1	140 - 159	90 - 99
Высокое нормальное	130 - 139	85 - 89
Нормальное	< 130	< 85
Оптимальное	< 120	< 80

Чем опасно высокое артериальное давление?

Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) – в 7 раз чаще.

Ишемическая болезнь сердца, в том числе инфаркт миокарда, – в 4 раза чаще.

Поражение сосудов ног – в 4 раза чаще.

Длительно текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50 % повышает риск внезапной смерти.

Артериальная гипертензия – не просто повышенное давление

Нарушения	Проявления
Общие	Снижение и замедленное восстановление умственной и физической работоспособности; повышенная утомляемость, сонливость или бессонница, метеозависимость.
Сердечные	Частые колебания АД, перебои в работе сердца, небольшое чувство удушья и тяжести в области сердца.
Сосудистые	Кратковременные головокружения, пошатывание, асимметрия пульса и давления на симметричных конечностях, быстрый рост холестериновых бляшек.
Мозговые	Головные боли различной интенсивности, кратковременное онемение на коже или языке, чувство ползания «мурашек».
Глазные	Мелькание «мушек», кратковременное потемнение, радужные круги в глазах, прогрессирующее снижение зрения.
Почечные	Отеки на лице по утрам, на ногах – небольшие, симметричные по вечерам, следы белка в анализах мочи.
Психические	Изменение эмоциональности, раздражительность, агрессивность или апатия, депрессия, снижение интересов, запоминания новой информации, постепенное развитие забывчивости на отдельные события, имена, даты.

Факторы риска

Неизменяемые факторы риска:

- наследственность;
- мужской пол;
- возраст: старше 40 лет у мужчин и 50 лет – у женщин;
- наличие врожденных заболеваний.



Изменяемые факторы риска:

- малоподвижный образ жизни;
- наличие вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- ожирение;
- сахарный диабет;
- уровень холестерина крови более 5 ммоль/л;
- психоэмоциональные нагрузки.



Образ жизни – 80 % здоровья!

Необходимо сократить потребление сладкой, жареной, жирной, богатой холестерином пищи.

Сократить потребление соли до 5 гр. и менее в сутки.

В рационе ежедневно должно присутствовать не менее 500 гр. овощей и фруктов.



Образ жизни – 80 % здоровья!

Никотин и этиловый спирт не только оказывают непосредственное негативное токсическое влияние на органы, в том числе и сердце, но и сужают сосуды, что приводит к нарушению доставки питательных веществ и кислорода к клеткам сердца.

Прекращение употребления алкоголя приводит к снижению систолического артериального давления на 2-4 мм рт. ст.



Образ жизни – 80 % здоровья!

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)} \times \text{рост (м)}$$

Индекс массы тела в норме составляет 18-25 кг/м².

Снижение избыточной массы тела на 10 кг приведет к доказанному снижению систолического артериального давления на 5-20 мм. рт. ст.



Образ жизни – 80 % здоровья!

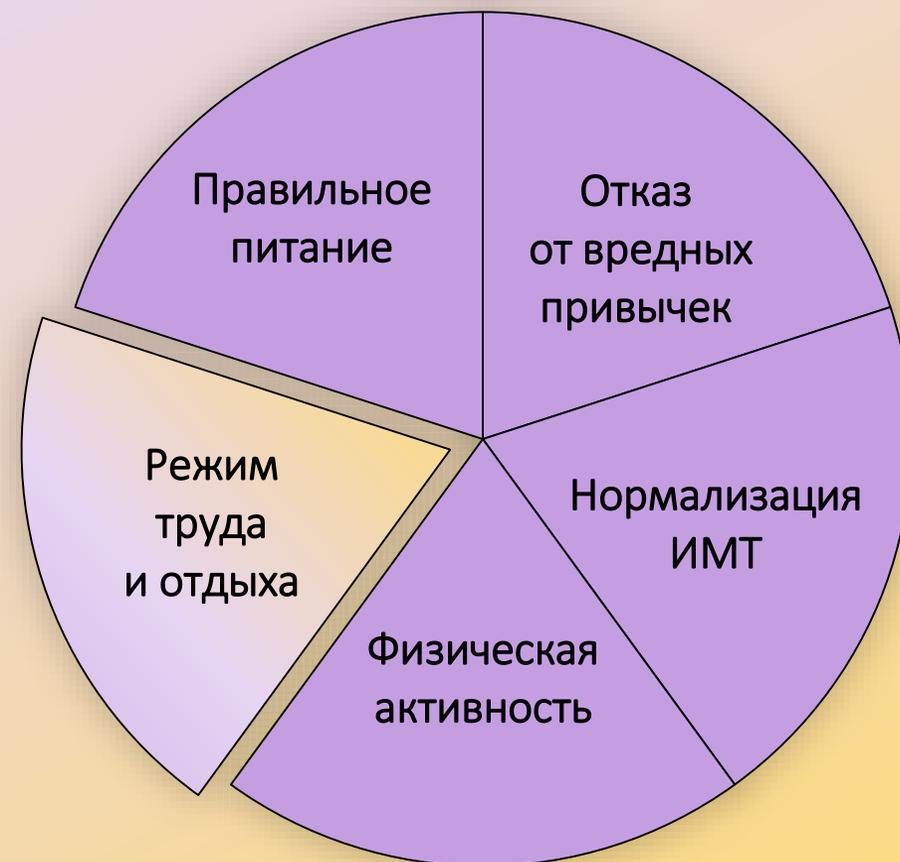
Норма – не менее 30 минут в день на занятия физкультурой или совершать пешие прогулки.

Необходимо заниматься умеренной физической активностью 150-300 минут в неделю или высокоинтенсивной физической активностью – 75-150 минут.



Образ жизни – 80 % здоровья!

- Достаточный отдых.
- Здоровый сон.
- Профилактика стрессовых ситуаций.



Самоконтроль АД и лечение – ежедневно!

Дата	Утро		Вечер		Отметка о приеме лекарственного препарата	Примечания
	АД	ЧСС	АД	ЧСС		
Пример: 13.06. 2022	130/ 80	72	150/ 90	81	Забыв принять	Головная боль. В 17:30 давление 170/100 – головная боль звон в ушах, принял препарат. Через полчаса давление 150/90

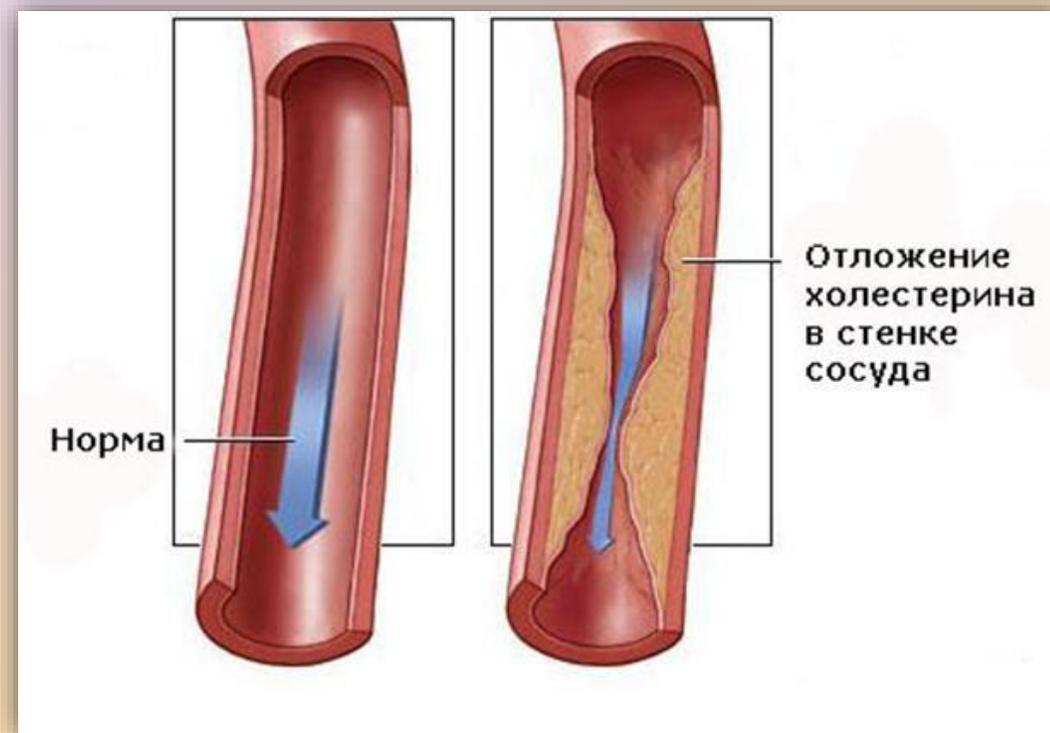
Давление нужно измерять не менее 2 раз в сутки, а также при ухудшении общего состояния (головная боль, головокружение, мелькание мушек перед глазами и др.).

Принимать препараты, снижающие давление, необходимо ежедневно.

Необходимо регулярно проходить минимальное обследование у врача. Это может быть профилактический медицинский осмотр, диспансеризация или посещение врача в рамках диспансерного наблюдения.

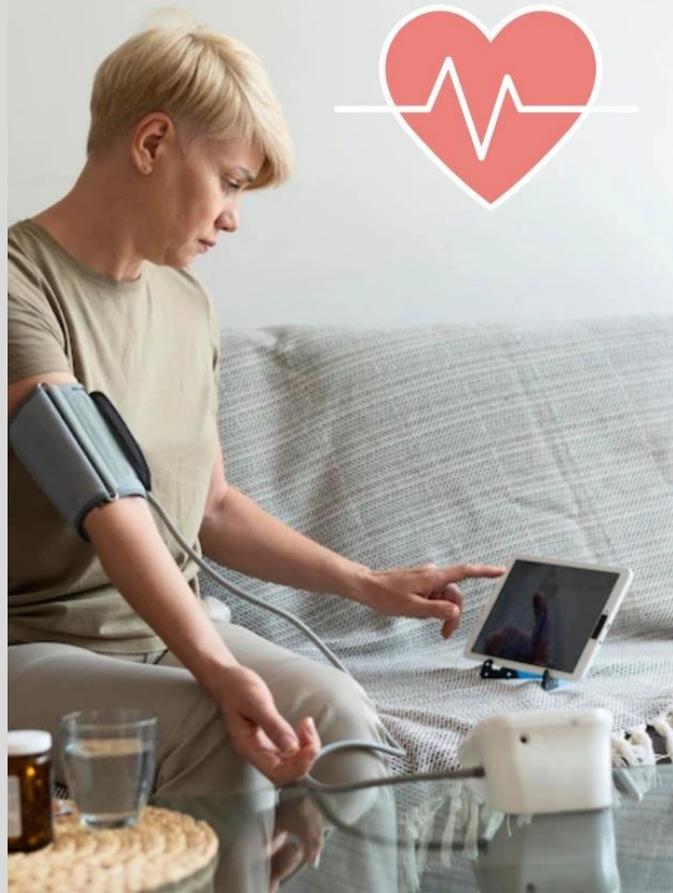
Липидный профиль крови в норме

- холестерин < 5 ммоль/л,
- «плохой» холестерин (ЛПНП) < 3 ммоль/л,
- триглицериды < 1,7 ммоль/л,
- «хороший» холестерин (ЛПВП) > 1 ммоль/л.



ДИСТАНЦИОННОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

на шаг
ближе к врачу



Дистанционное мониторинг артериального давления – совместный проект Министерства здравоохранения Удмуртской Республики и сервиса СберЗдоровье. ДМ АД позволяет лучше контролировать течение артериальной гипертонии и вовремя корректировать лечение, что снижает риски развития осложнений заболевания, в том числе инфарктов и инсультов.

Дистанционное мониторинг артериального давления

С ПОМОЩЬЮ «НОСИМОГО УСТРОЙСТВА»

- ✓ Если Вам поставили диагноз «Артериальная гипертония», обратитесь к своему лечащему врачу.
- ✓ Врач подключит Вас к проекту, выдаст тонометр.
- ✓ Установите на смартфон приложение «Умный мониторинг», совместно с врачом произведите первый замер.
- ✓ Регулярно измеряйте артериальное давление с помощью тонометра.
- ✓ При повышенных значениях артериального давления лечащий врач свяжется с Вами.

С ПОМОЩЬЮ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ОБЗВОНА

- ✓ Если Вам поставили диагноз «Артериальная гипертония», обратитесь к своему лечащему врачу.
- ✓ Врач подключит Вас к проекту.
- ✓ Регулярно измеряйте артериальное давление.
- ✓ С номера телефона +7 (980) 900-78-40 два раза в неделю Вам будет звонить робот «Ксения» и спрашивать о цифрах Вашего артериального давления.
- ✓ При повышенных значениях артериального давления лечащий врач свяжется с Вами.



Будьте здоровы!

Осложнения артериальной гипертензии

Наиболее частыми осложнениями артериальной гипертензии являются:

- гипертонический криз,
- острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт),
- острый инфаркт миокарда.

Гипертонический криз – это серьезное клиническое состояние, характеризующееся резким подъемом артериального давления.

«Кризом» состояние называется не столько из-за высоких значений АД, сколько из-за высокого риска повреждения органов-мишеней.

На фоне резкого повышения давления может пострадать сердце (острый коронарный синдром с переходом в инфаркт миокарда), мозг (геморрагический инсульт), глазное яблоко (отслойка сетчатки) или почки (острая почечная недостаточность).

Симптомы гипертонического криза

Общими признаками, характерными для всех форм такого состояния, являются:

- головная боль;
- покраснение лица;
- «мушки» перед глазами;
- шум в ушах;
- головокружение;
- общая слабость.

Гипертонический криз может сопровождаться:

- ознобом;
- эмоциональным возбуждением;
- чувством страха;
- раздражительностью;
- жаждой;
- тошнотой;
- учащением сердцебиения;
- обильным мочеиспусканием;
- апатией и вялостью;
- отечностью;
- «мурашками».

Что делать при резком повышении артериального давления?

При повышении артериального давления необходимо измерить давление и пульс, записать эти значения.

Нужно исключить физические нагрузки, обеспечить приток свежего воздуха, при возможности прилечь с приподнятым головным концом или сесть в кресло, а также принять препарат от давления, который назначен лечащим врачом.

Вызывать бригаду скорой медицинской помощи необходимо в следующих случаях:

- если через 20-30 минут после приема препарата давление не снижается или ухудшается общее самочувствие,
- если Вам еще не назначены препараты, либо назначенный препарат отсутствует под рукой,
- если артериальное давление 180/110 мм рт. ст. и выше,
- при появлении давящей, сжимающей боли за грудиной,
- при появлении симптомов инфаркта миокарда или инсульта.

Инфаркт миокарда



Инфаркт миокарда – остро возникающее нарушение кровоснабжения сердца, которое приводит к отмиранию участка сердечной мышцы.

Симптомы инфаркта:

1. возникающая на фоне физических и эмоциональных нагрузок сжимающая, давящая, жгучая боль за грудиной;
2. боль может отдавать в левое плечо, левую руку, левую половину шеи и нижнюю челюсть;
3. приступ сопровождается одышкой, чувством нехватки воздуха, страхом смерти;
4. боль продолжается более 5 минут и не снимается приемом нитроглицерина.

Важна каждая минута!

При появлении первых признаков инфаркта миокарда необходимо незамедлительно вызвать бригаду скорой медицинской помощи! **(по телефонам 103 или 112)**

До приезда «скорой помощи» необходимо принять положение лежа с приподнятым головным концом или сидя, обеспечить приток свежего воздуха, при отсутствии противопоказаний разжевать 1 таблетку ацетилсалициловой кислоты (аспирин), 1 таблетку нитроглицерина положить под язык (можно использовать нитроспрей).

Если через 5 минут боль сохраняется, нужно принять еще 1 таблетку нитроглицерина.

Каждые 15 минут необходимо измерять артериальное давление, подсчитывать пульс и записывать результаты измерений.

Инсульт

Инсульт – остро возникающее нарушение кровоснабжения головного мозга, которое сопровождается рядом характерных симптомов.

Ишемический инсульт:

1. лицо не симметрично, уголок рта при попытке улыбнуться опущен;
2. речь неразборчива, человек не может внятно произнести свое имя, «каша во рту»;
3. при попытке удержать руки на весу, одна рука быстро опускается, сила мышц в руке снижена.

При геморрагическом инсульте возникает резкая головная боль, головокружение, сопровождается тошнотой, рвотой.

Нередко наблюдаются слабость в конечностях, нарушения речи, зрения.

Могут возникать судороги.
Характерны спутанность, нарушения сознания вплоть до его потери (человек впадает в кому).

Важна каждая минута!

При появлении первых признаков инсульта необходимо незамедлительно вызвать бригаду скорой медицинской помощи! **(по телефонам 103 или 112)**

До приезда «скорой помощи» необходимо положить пострадавшего на диван/кровать с приподнятым головным концом, обеспечить приток свежего воздуха, периодически проверять наличие сознания. При отсутствии сознания – повернуть голову на бок.

До приезда «скорой помощи» желательно не давать пострадавшему никаких лекарственных препаратов.

Каждые 15 минут необходимо измерять артериальное давление, подсчитывать пульс и записывать результаты измерений.



Спасибо за внимание!