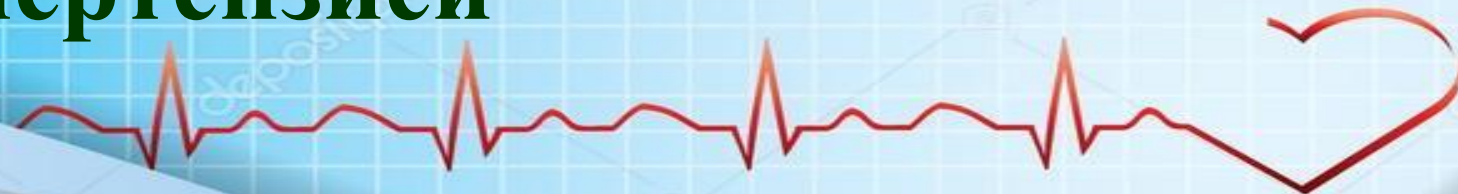


Школа здоровья

**Для пациентов с артериальной
гипертензией**



1 Занятие.

*Что надо знать об
артериальной гипертонии?*

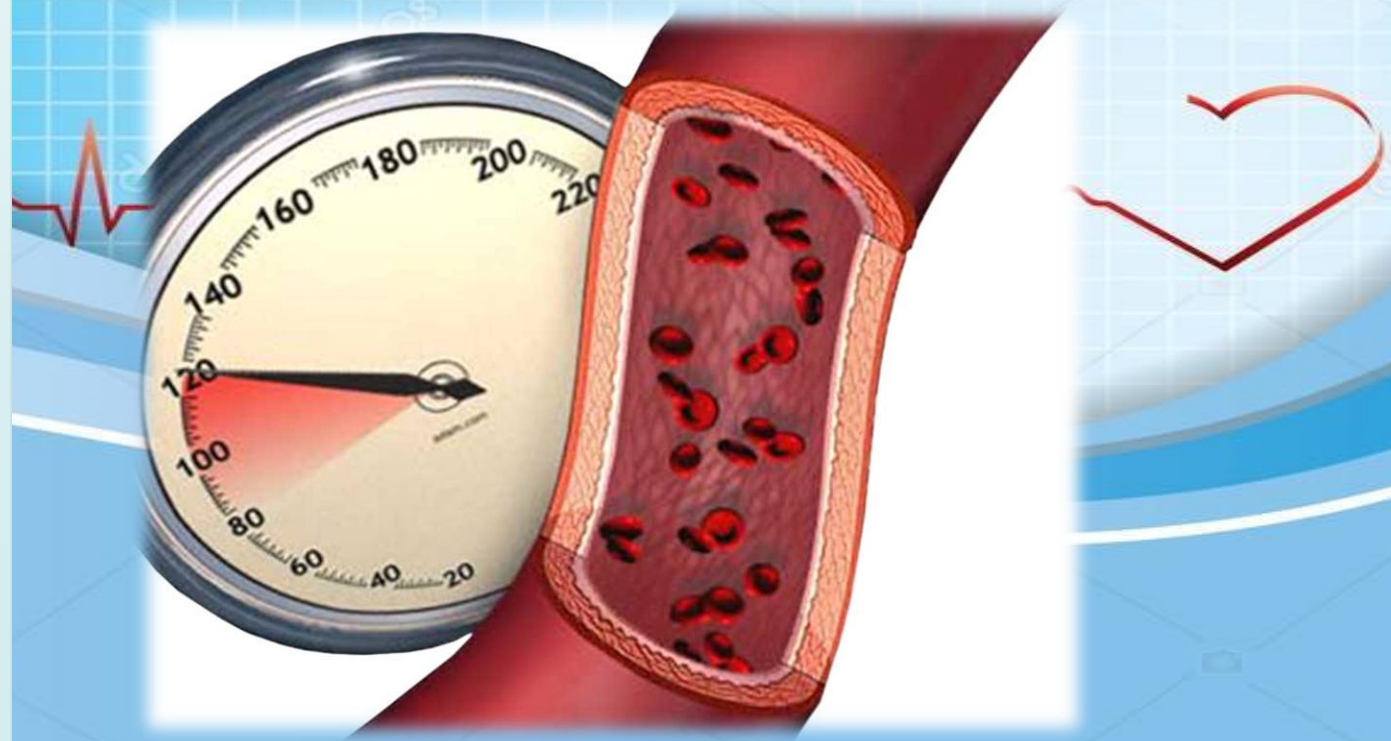




**Предупредить появление
гипертензии гораздо легче,
чем заниматься её лечением.**

Артериальное давление – это сила, с которой поток крови давит на стенки сосудов.

Показатель артериального давления складывается из двух цифр:
Верхнего/ систолического и нижнего/ диастолического давления



Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение артериального давления.

Обнаруживается у **40%** населения, Частота случаев повышается с возрастом У **95%** пациентов встречается в виде самостоятельного заболевания - **гипертонической болезни**, имеющей наследственную предрасположенность. У **5%** - повышение артериального давления может быть симптомом заболевания **других органов (почек, сосудов, эндокринной системы)**.

В таких случаях говорят о **вторичной гипертонии**.



140/90
мм.рт.ст. и выше

→ Артериальная гипертония

130-139/85-89
мм.рт.ст.

→ Высокое нормальное давление

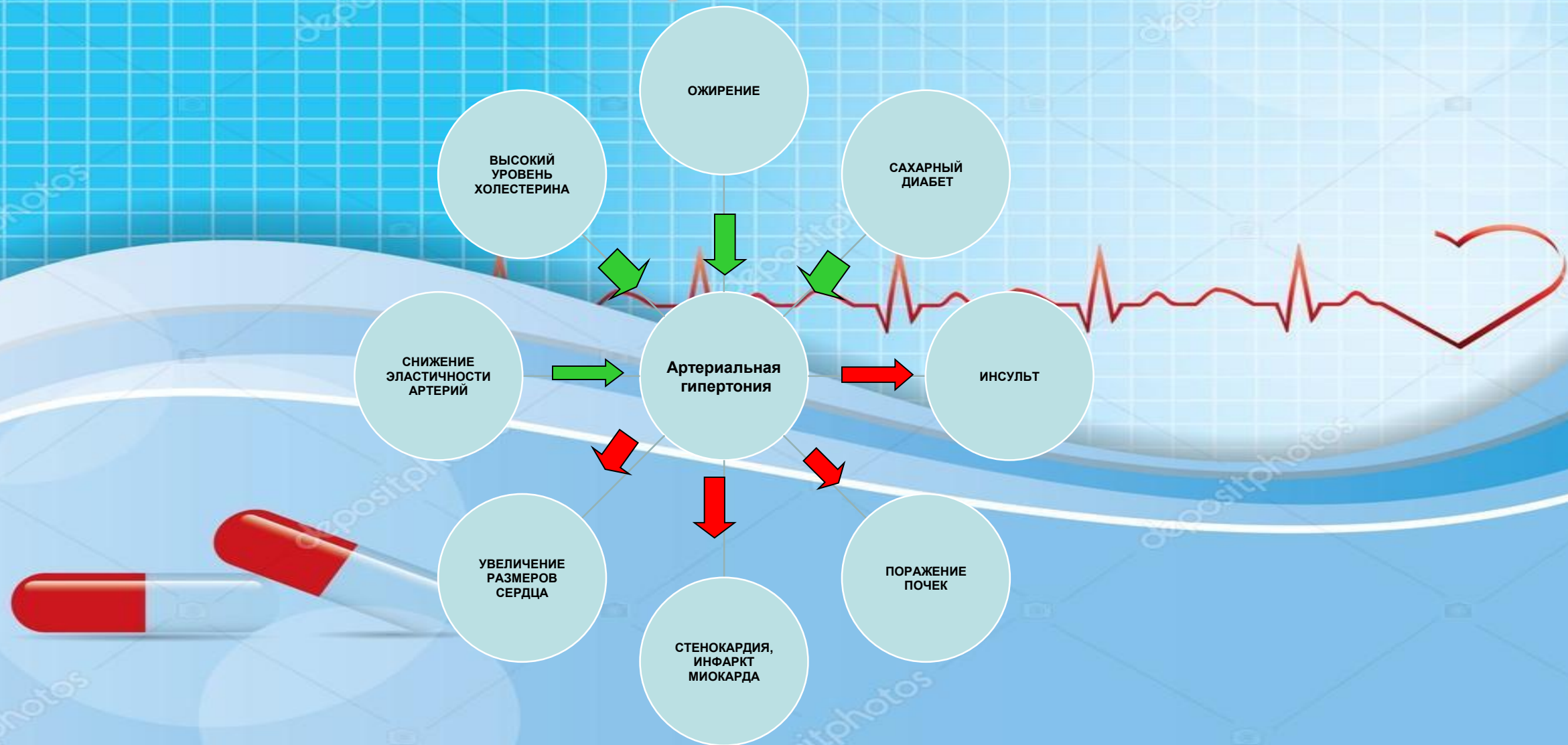
120-129/80-84
мм.рт.ст.

→ Нормальное артериальное давление

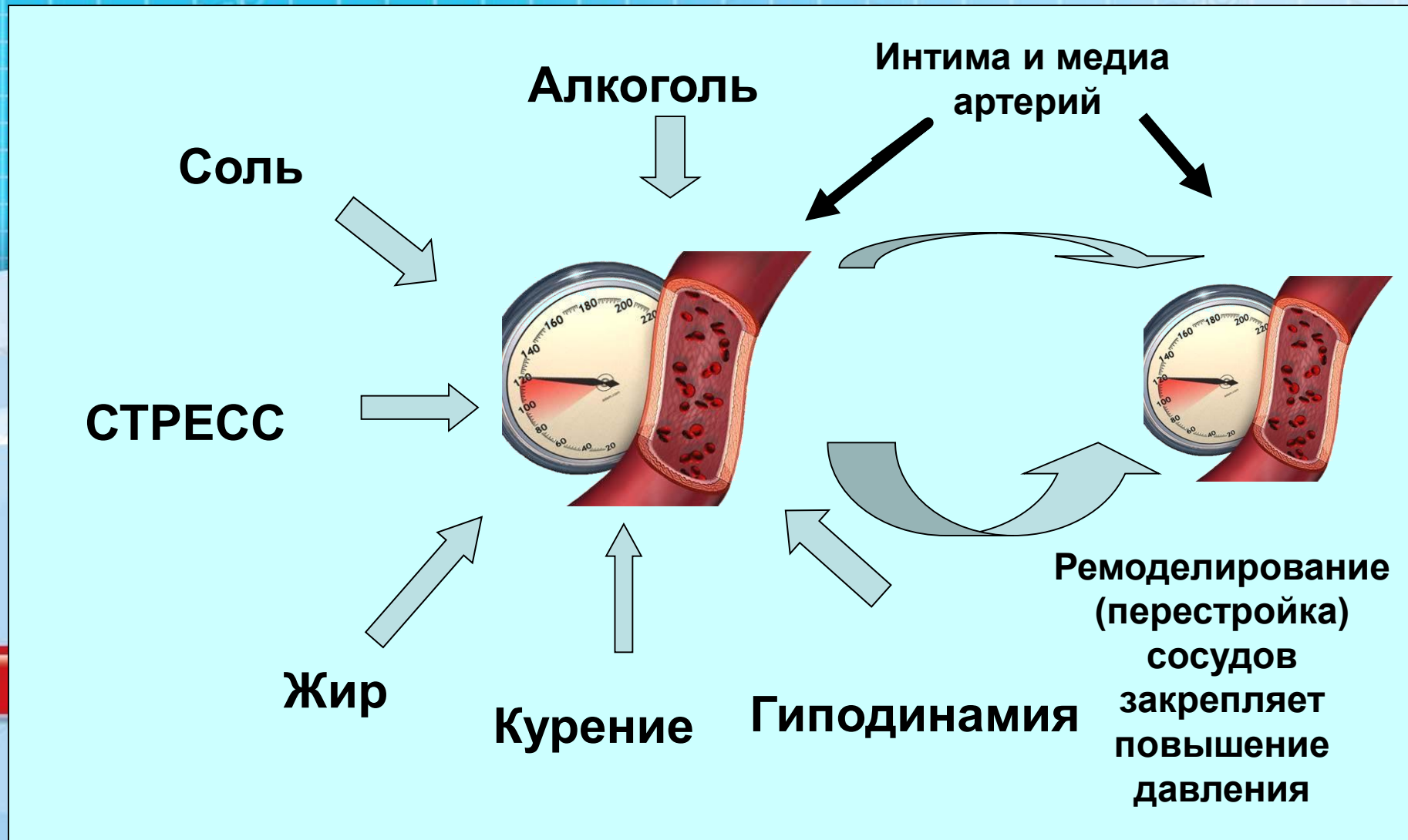
Уровень артериального давления
140/90 мм.рт.ст и **выше** считается для
взрослых **повышенным!!!**



Какие медицинские проблемы связаны с гипертонией?



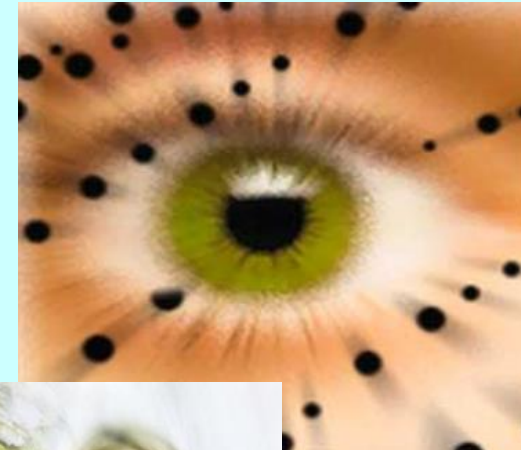
Изменение сосудов – основа развития гипертонии



Наиболее частые жалобы при повышенном АД:

- ✂ Головные боли пульсирующего характера в затылочной области
- ✂ возникают утром, при пробуждении
- ✂ связаны с эмоциональным напряжением
- ✂ усиливаются к концу рабочего дня

- Головокружения
- Мелькание мушек перед глазами
- Плохой сон
- Раздражительность
- Нарушения зрения
- Боли в области сердца



Необходимо запомнить!

- **Не надо полагаться только на собственные ощущения!**

- **Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!**



Правила измерения АД

- *Перед измерением давления нужно избегать физических нагрузок*
- *Перед измерением нельзя курить*
- *За 30 минут до измерения избегать приема пищи*
- *Измерять сидя за столом, положив руку на столешницу так, чтобы она находилась примерно на уровне сердца или в положении лежа*
- *При измерении не следует двигаться, разговаривать*



Методика измерения артериального давления

- Давление измеряется в положении сидя, при комнатной температуре
- Пациент спокойно сидит, опираясь на спинку стула (**ноги не скрещены**), не менее 5 минут
- Рука пациента расслабленно лежит на опоре (стол, тумба)
- Давление измеряется на одной и той же руке (с наибольшим АД)
- Манжета накладывается на 2 см выше локтевого сгиба
- Определяется ориентировочное «максимальное» АД
- При измерении воздух нагнетается до уровня «максимального». Воздух из манжеты выпускается медленно
- Появление тонов Короткова соответствует САД
- Исчезновение тонов Короткова соответствует ДАД
- Точность измерения - до ближайшего деления шкалы
- Измерение проводится **2 раза**, при несовпадении результатов более 5 мм рт. ст. - 3 раза с вычислением среднего

Методика измерения артериального давления

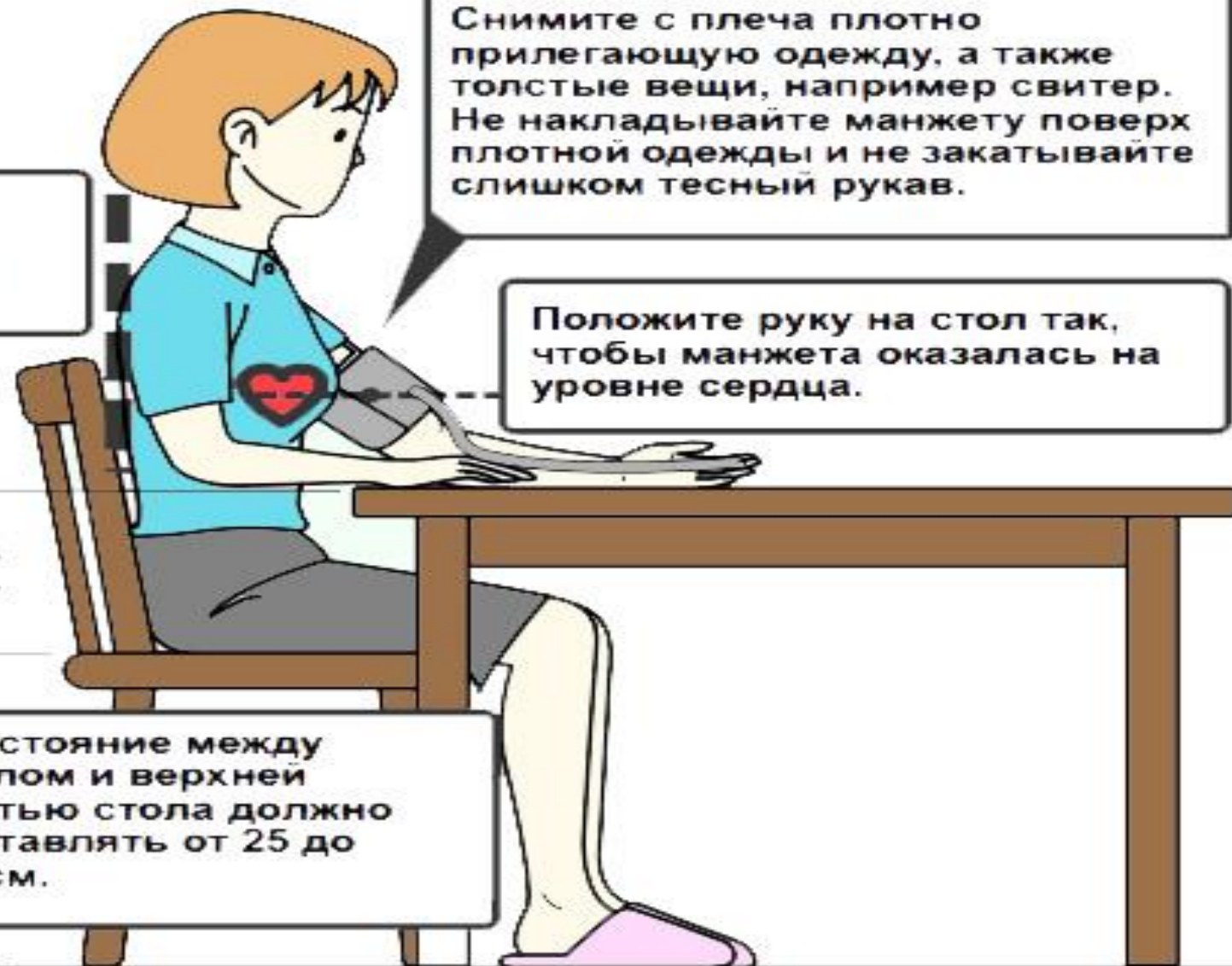
Правильная поза

Сядьте прямо, выпрямив спину.

Снимите с плеча плотно прилегающую одежду, а также толстые вещи, например свитер. Не накладывайте манжету поверх плотной одежды и не закатывайте слишком тесный рукав.

Положите руку на стол так, чтобы манжета оказалась на уровне сердца.

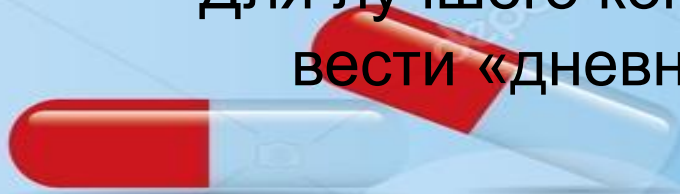
Расстояние между стулом и верхней частью стола должно составлять от 25 до 30 см.



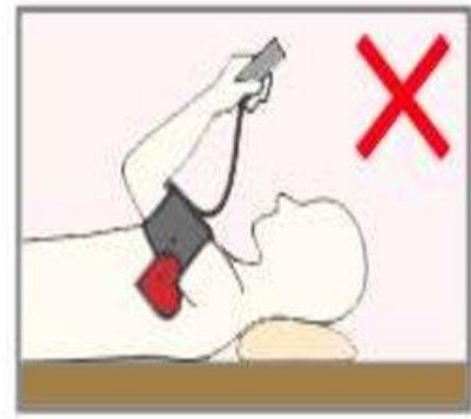
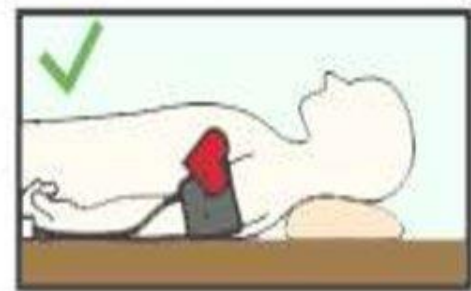
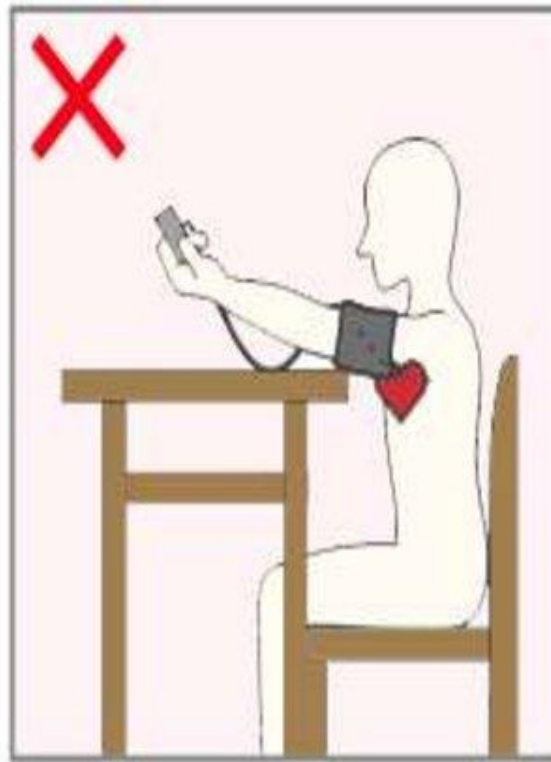
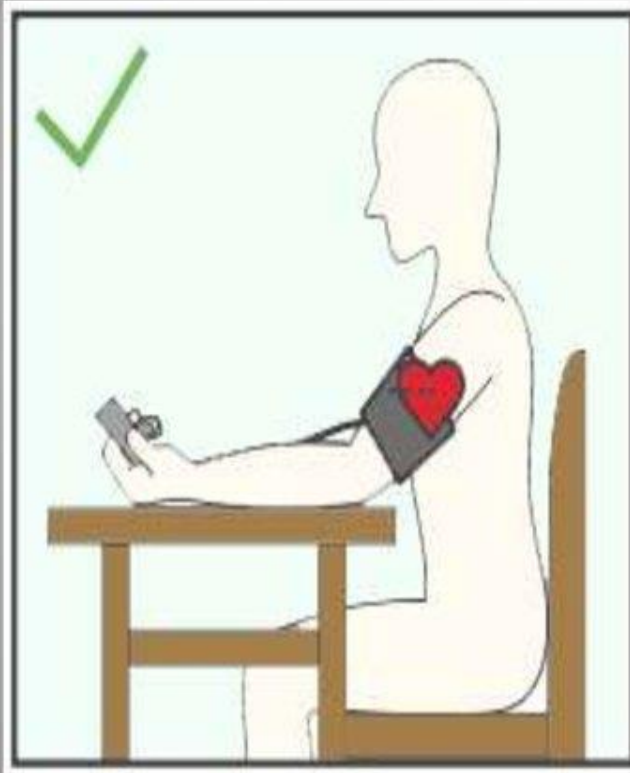
Дневник самоконтроля артериального давления

Дата	Утро		Вечер		примечание
	АД	пульс	АД	пульс	

Для лучшего контроля артериального давления необходимо вести «дневник» и записывать показатели ежедневно.



Запомните!



Профилактика гипертонии построена на знаниях о факторах риска.

Факторы риска развития артериальной гипертонии



НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ

Для эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего 7 важных правил:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения



Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Избегайте стресса



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



**Мы ЗА!
здоровое
сердце**

A close-up photograph of a pair of hands holding a bright red, glossy heart. The hands are positioned on either side of the heart, with fingers gently gripping it. The background is a soft, out-of-focus light blue. Overlaid on the heart is the Russian text: "Только сообща мы сможем победить гипертонию!".

**Только сообща мы
сможем победить
гипертонию!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

