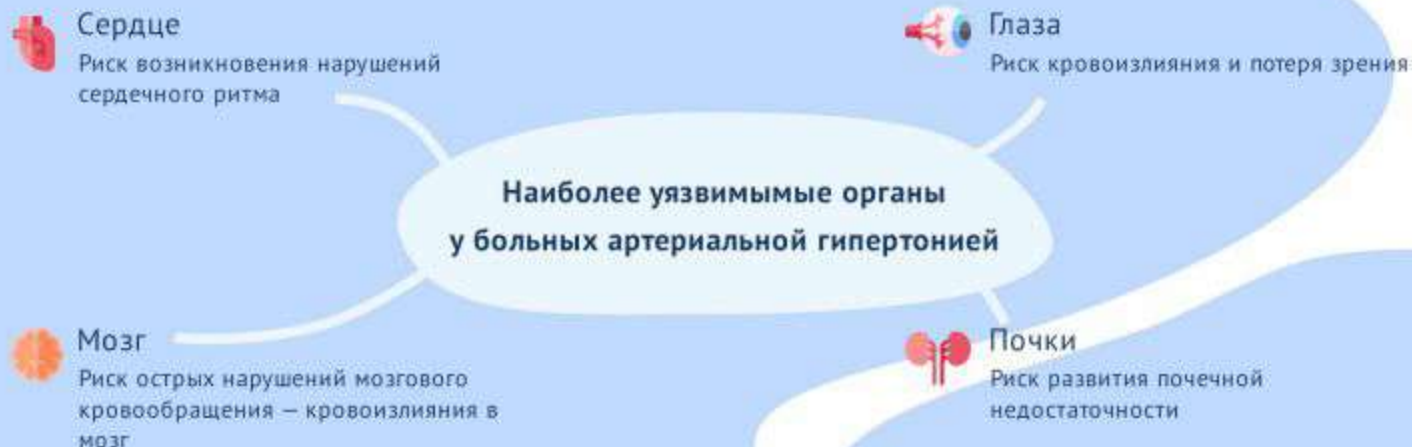


АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ: ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЕЕ РАЗВИТИЮ?

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.



Как правильно измерить артериальное давление

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

До начала измерения



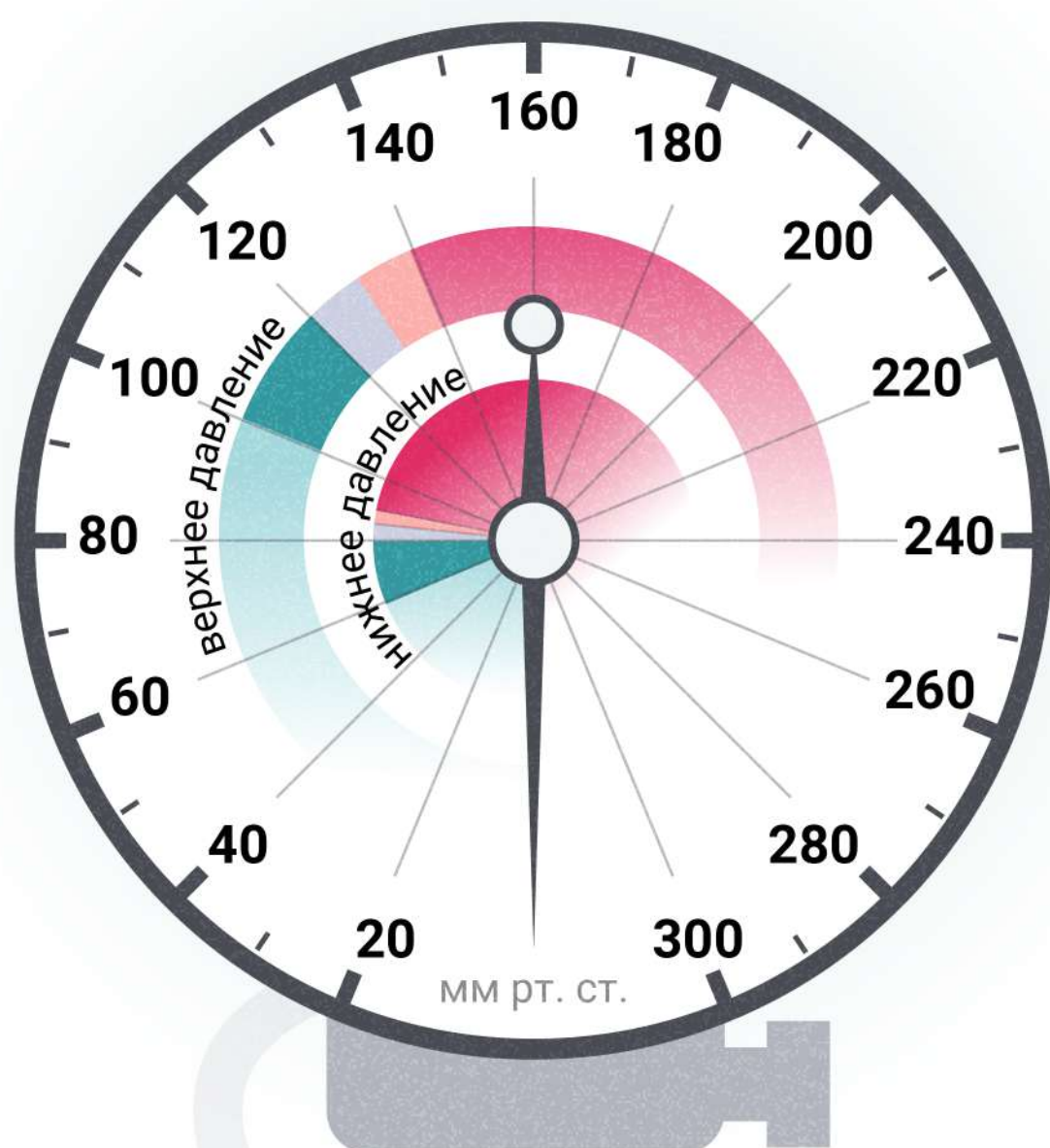
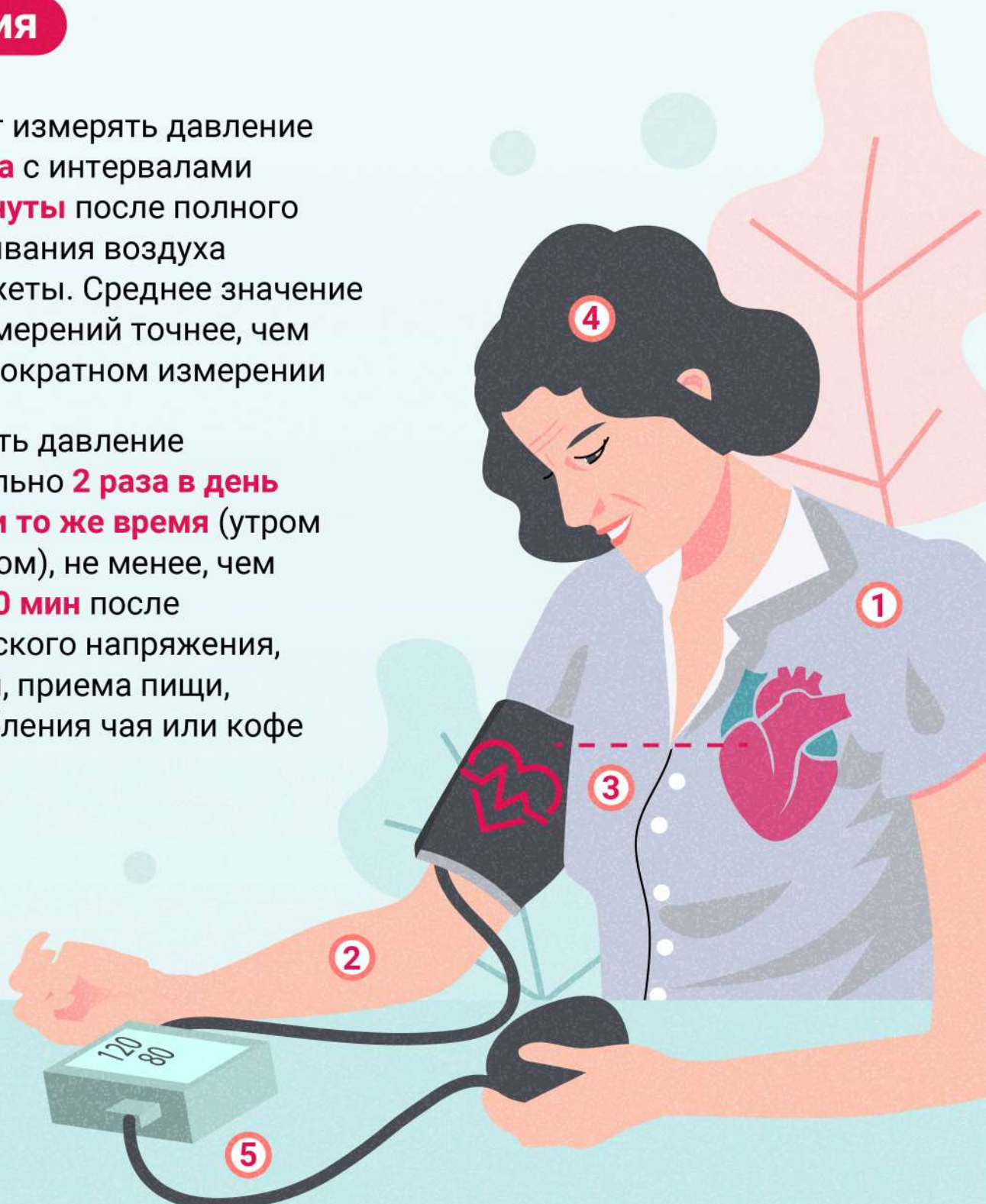
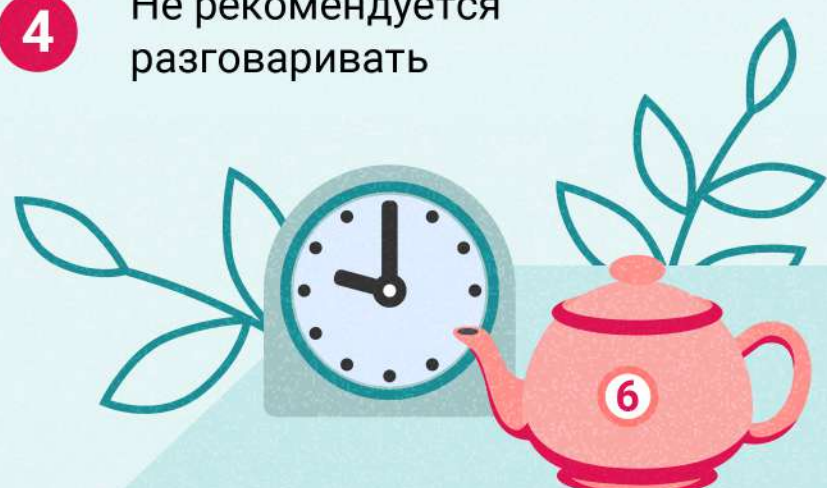
Пациент должен посидеть **не менее 5 мин** в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслаблены и не скрещены



Окружающая обстановка должна быть **тихой и спокойной**, в комнате должно быть тепло (около 21 °C)

Измерение артериального давления

- 1 На пациенте не должно быть тугей, давящей одежды
- 2 Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее надо на столе, рядом со стулом
- 3 Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента
- 4 Не рекомендуется разговаривать
- 5 Следует измерять давление **2–3 раза** с интервалами **1–2 минуты** после полного стравливания воздуха из манжеты. Среднее значение трех измерений точнее, чем при однократном измерении
- 6 Измерять давление 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



Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно **приобрести аппарат** для измерения давления (тонометр)



Результаты измерения целесообразно записывать в **личный дневник**, который потом необходимо показать врачу

- артериальная гипертония
- высокое давление
- нормальное давление
- оптимальное давление
- пониженное давление (гипотония)



Оптимальным для человека считается уровень артериального давления **120/80**. Показатель **выше 140/90** – повод **обратиться к врачу**

НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- ① **Офисное**, когда пациенту измеряют давление в больничном кабинете, — **меньше, чем 140/90 мм рт. ст.**
- ② **СКАД** (самоконтроль артериального давления), когда пациент измеряет давление дома своим тонометром, — **меньше, чем 135/85 мм рт. ст.**
- ③ **Суточный мониторинг давления**, когда исследование проводится с помощью аппарата «Холтер», — **меньше, чем 130/80 мм рт. ст.**

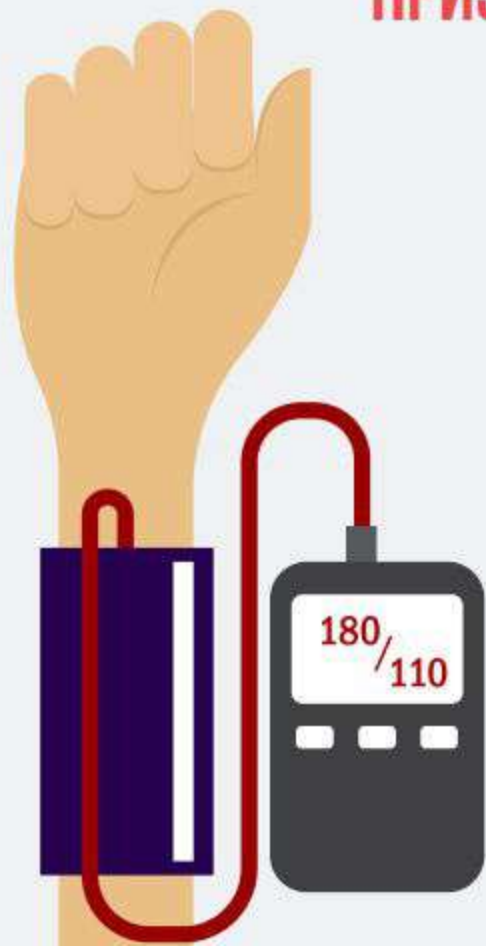


ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА:

- нормальное артериальное давление считается в пределах **от 110\70 до 130\85 мм. рт. ст.;**
- пониженное нормальное давление — **110\70 – 100\60;**
- пониженное давление — гипотония — **ниже 100\60;**
- повышенное нормальное давление — **130\85- 139\89;**
- повышенное давление — гипертония — **больше 140\90 мм. рт. ст.**



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

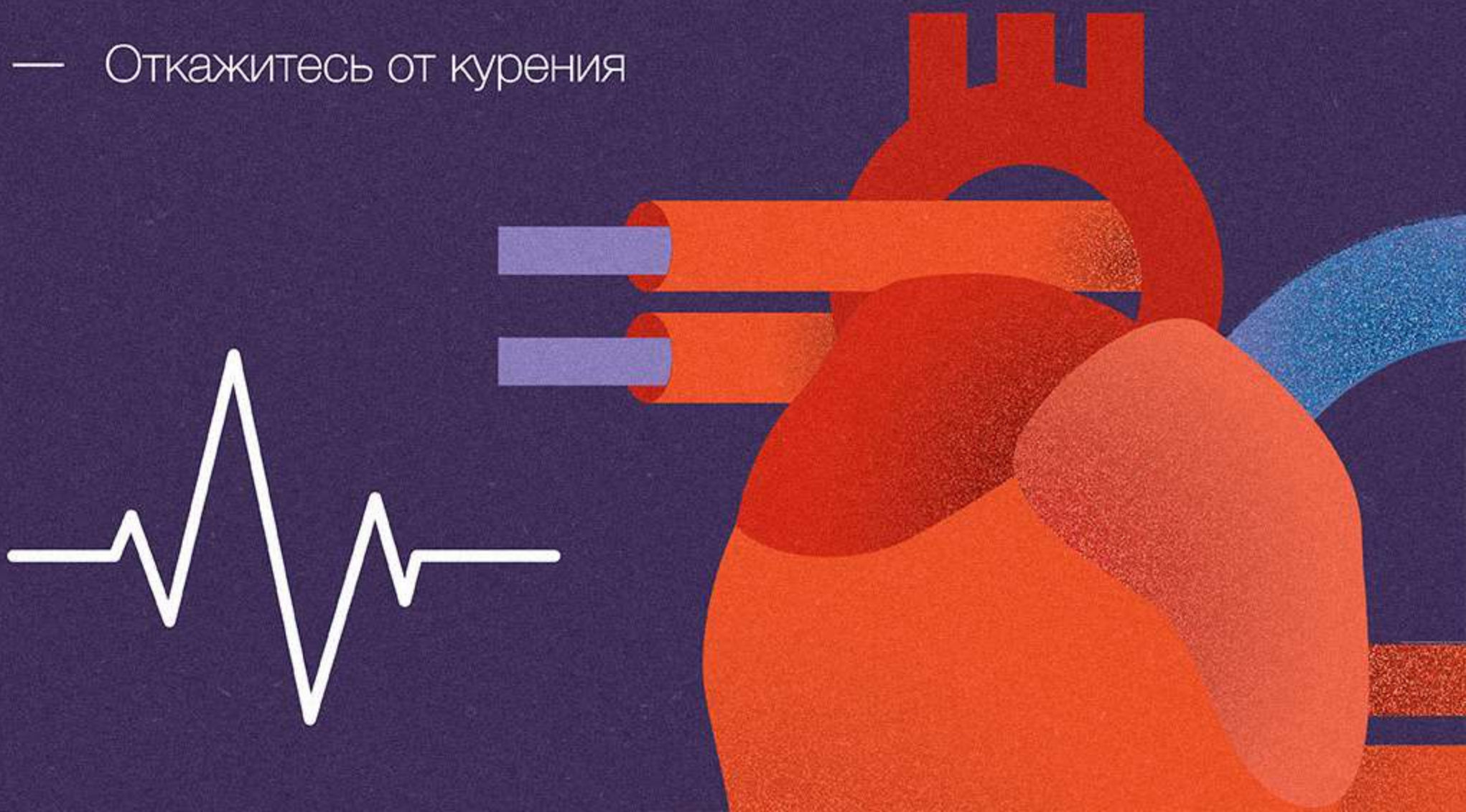


>180 / 110 ММ. РТ. СТ.



ПРОФИЛАКТИКА

- Занимайтесь физической активностью не менее 40 минут в день, используйте любую возможность пройтись пешком
- Не допускайте проблем с лишним весом
- Откажитесь от курения





ПРОФИЛАКТИКА

- Ограничьте употребление соли. Суточная норма потребления для взрослого — шесть граммов или одна чайная ложка
- Не злоупотребляйте обезболивающими препаратами и сосудосуживающими каплями для носа
- Если беспокоят головные боли или не проходит заложенность носа, обратитесь к врачу



СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ!



140/90 И ВЫШЕ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

130-139/85-89

ВЫСОКОЕ НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

120-129/80-84

НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

НИЖЕ 120/80

ОПТИМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНФАРКТУ МИОКАРДА**