

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

**Что надо знать об
артериальной гипертонии?**



Цели обучения

- Повысить информированность лиц с АГ о своём заболевании
- Улучшить практические навыки по рациональному лечению заболевания
- Обучить профилактике осложнений и повышению качества жизни



Что такое артериальное давление, и от чего оно зависит?

Артериальное (кровенное) давление (АД) — это сила, с которой поток крови давит на сосуды.

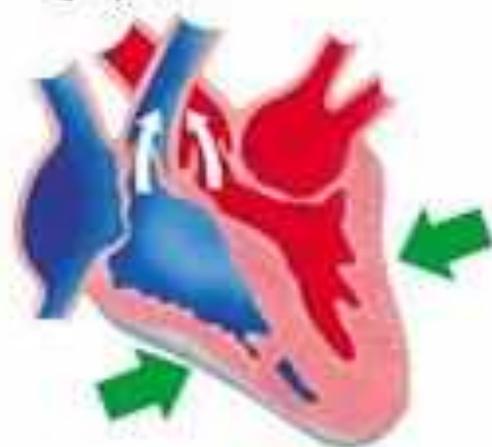
От чего зависит величина АД?

- От силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды;
- Количества крови, выталкиваемой в сосуды;
- От эластичности сосудов, определяющей сопротивление потоку крови;
- Регуляции тонуса сосудов со стороны центральной и периферической нервной системы;
- Содержания и концентрации различных компонентов крови



Систолическое и диастолическое давление

- Во время сокращения сердца (систолы) развивается максимальное давление в артериях – систолическое («верхнее»).
- Во время расслабления сердца (диастолы) давление уменьшается, что соответствует диастолическому («нижнему») давлению.



Систола



Диастола

Нормы давления

Категория артериального давления	Систолическое (верхнее) артериальное давление (мм. рт. ст.)	Диастолическое (нижнее) артериальное давление (мм. рт. ст.)
Гипотония (пониженное давление)	ниже 100	ниже 60
Оптимальное давление	100 - 119	60 - 79
Нормальное давление	120 - 129	80 - 84
Высокое нормальное давление	130 - 139	85 - 89
Умеренная гипертония (повышенное давление)	140 - 159	90 - 99
Гипертония средней тяжести	160 - 179	100 - 109
Тяжелая гипертония	более 180	более 110

Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение артериального давления до **140/90 мм рт.ст. и выше**.

Это самое распространённое хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения!



Факторы, влияющие на развитие гипертонической болезни

□ Избыточная масса тела



□ Курение



□ Злоупотребление солёной, жирной пищей и алкоголем.



Как правильно измерять артериальное давление?

Прибор: для измерения АД используют тонометр



Измерение АД должно проводиться в удобной обстановке при комнатной температуре не менее чем **после 5-минутного отдыха.**

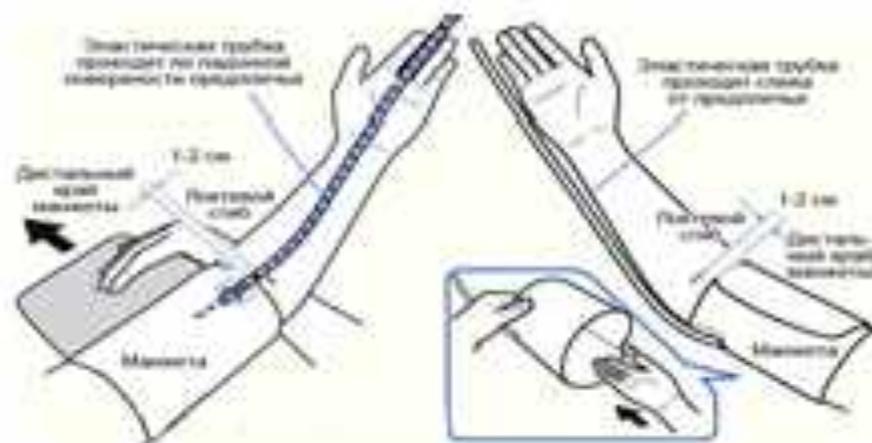
после еды, выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты измерять АД можно только **через 30 минут**

Положение тела при измерении артериального давления.



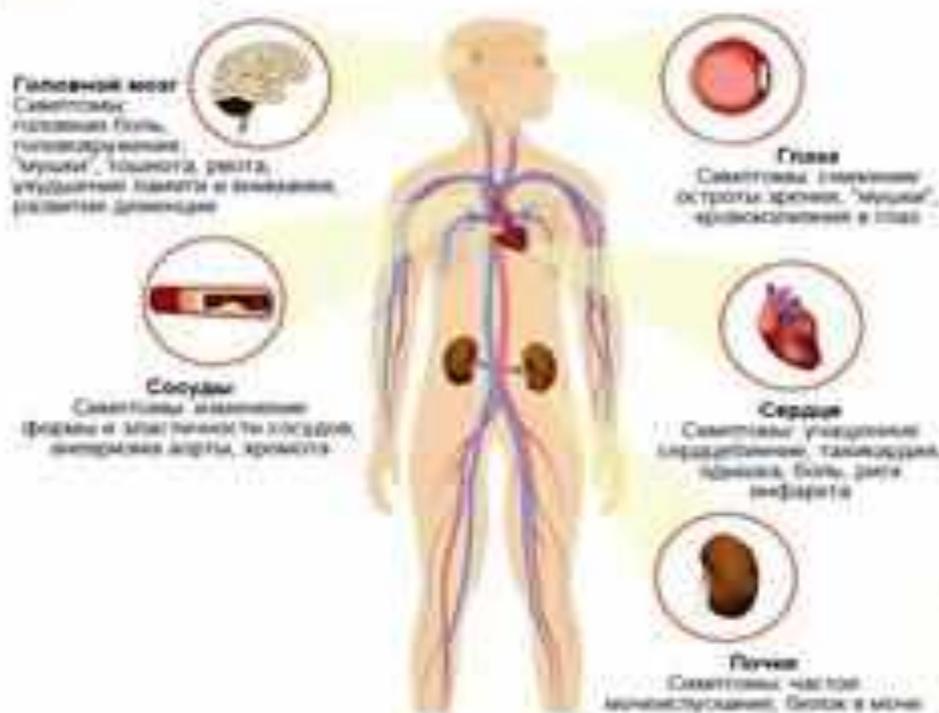
Методика измерения АД

- ❑ Манжета накладывается на плечо таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставалось расстояние размером в палец, а нижний край манжеты был на 2,5 см выше локтевой ямки.
- ❑ Воздух в манжету быстро нагнетается с помощью груши до тех пор, пока давление в манжете не превысит ориентировочное систолическое АД примерно на 30 мм рт. ст.
- ❑ Скорость сброса воздуха из манжеты должна быть примерно 2-3 мм рт. ст. за секунду. В первый раз рекомендуют измерять АД на обеих руках, в дальнейшем на той руке, где оно выше.



Течение артериальной гипертензии, клинические проявления

- Головные боли пульсирующего характера, часто в затылочной области;
- Кратковременное головокружение;
- Мелькание «мушек» перед глазами;
- Нарушение сна
- Быстрая утомляемость
- Нарушение зрения;
- Боли в области сердца.



Осложнения течения заболевания

- **Гипертонический криз** - вариант обострения АГ, сопровождающийся резким подъёмом АД (в среднем до 180/100–220/120 мм рт.ст., в зависимости от индивидуальной переносимости).

Гипертонический криз всегда требует неотлагательного вмешательства!

- **Преходящие нарушения мозгового кровообращения**



Провоцирующие факторы резкого повышения АД

- Нервно-психические или физические перегрузки;
- Смена погоды, магнитные бури
- Интенсивное курение;
- Резкая отмена некоторых лекарств, понижающих АД;
- Употребление алкогольных напитков;
- Обильный прием пищи, особенно соленой и на ночь;
- Употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению

Органы – мишени



Головной мозг



Инсульт



Глазное дно



Ретинопатия



Сердце



Инфаркт миокарда.
Хроническая сердечная
недостаточность.
Внезапная смерть



Почки



Хроническая почечная
недостаточность.
Микроальбинурия



Сосуды



Атеросклероз



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!