

**Девиз «Сердце для жизни!»**

**29**

**сентября**

**Всемирный  
День**

**СЕРДЦА**



# Что такое артериальное давление (АД)

При сокращении сердца кровь выталкивается в сосуды и распределяется по тканям организма, снабжая их энергией и питательными веществами.

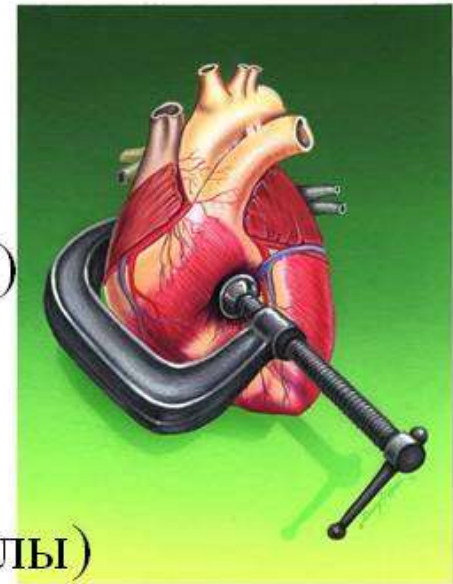
Артериальное (кровенное) давление – сила, с которой кровь давит на стенки сосудов. Показатель АД складывается из двух цифр:

- **Верхнего/систолического АД**

– давления крови на сосуды во время сокращения сердца (систола)

- **Нижнего/диастолического**

- давления крови на сосуды во время расслабления сердца (диастола)



В норме АД подвержено колебаниям: снижается в покое или во время сна, повышается при физической нагрузке или волнении. У здорового человека эти колебания незначительны и кратковременны. **Гипертонией** называют стойкое и длительное повышение артериального (кровенного) давления до **140/90 мм рт. ст. и выше.**



# Органы-мишени для АГ

СЕРДЦЕ

**Хроническая сердечная  
недостаточность, возможно  
развитие ишемической болезни  
сердца**

ПОЧКИ

**Хроническая почечная  
недостаточность**

СОСУДЫ

**Головного мозга – инсульты  
Сердца – ишемия и инфаркт  
Глазного дна – нарушения  
зрения**

## Наиболее частые жалобы при повышении 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



# Это надо запомнить!

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

*Не надо полагаться только на собственные ощущения! Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием. **Необходимо измерять артериальное давление и при хорошем самочувствии, чтобы вовремя распознать болезнь!***



## **Методика измерения АД**

Пациент спокойно сидит не менее 5 минут

Повторно АД измеряется на одной и той же руке

Манжета накладывается на 2см выше локтевого сгиба

Определяется “максимальное” АД

При измерении воздух нагнетается до

“максимального “ АД плюс 20 мм рт.ст.

Воздух из манжеты выпускается медленно

Появление тонов Короткова (1 фаза) - САД

Исчезновение тонов Короткова (5 фаза) - ДАД

У детей дополнительно регистрируют

приглушение тонов Короткова (4 фаза)

Точность регистрации АД - до ближайшей цифры

Измерение проводится дважды.

Высчитывается средний результат



# Факторы риска развития артериальной гипертензии



**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ**

**УПРАВЛЯЕМЫЕ**



# Осложнения артериальной гипертензии

## ОСТРЫЕ/НЕОТЛОЖНЫЕ

- Гипертонический криз
  - Транзиторная ишемическая атака
  - Инсульт
- Инфаркт миокарда

## ХРОНИЧЕСКИЕ – поражение систем и органов:

- Головного мозга
- Сердца и сосудов
  - Почек
- Глаз (сосудов глазного дна)

# Гипертонический криз –

это внезапный, резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями



**Необходимо запомнить!**

Гипертонический криз  
всегда требует  
безотлагательного вмешательства!

## **Факторы, провоцирующие гипертонический криз**

- ✓ **нервно-психические или физические перегрузки**
- ✓ **смена погоды, метеорологические перемены («магнитные бури»)**
- ✓ **курение, особенно интенсивное**
- ✓ **резкая отмена некоторых лекарств, понижающих артериальное давление**
- ✓ **употребление алкогольных напитков обильный прием пищи, особенно соленой и на ночь**
- ✓ **употребление пищи или напитков, способствующих повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.).**

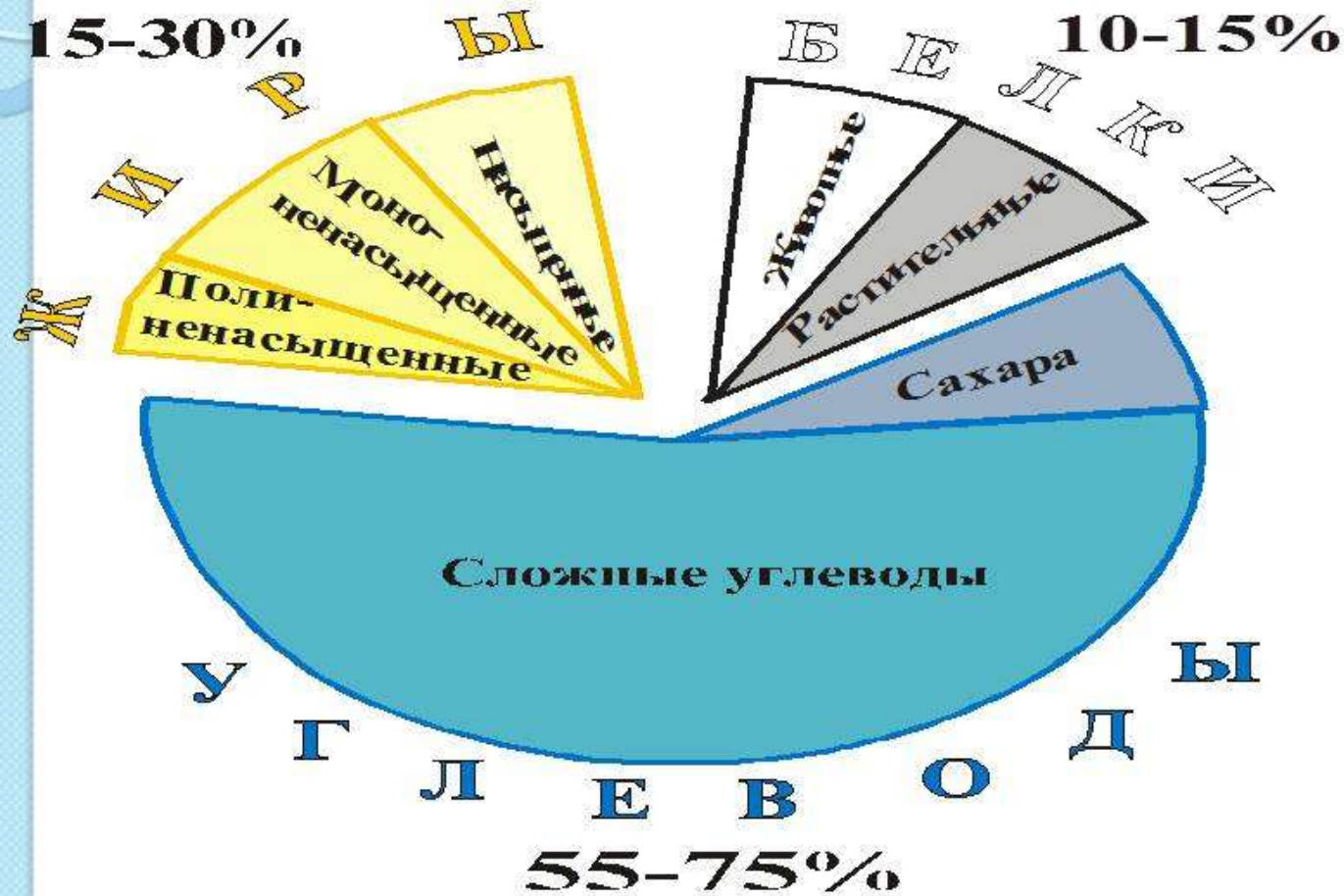
## **Запомните!**

### **Обеспечивают полноценность питания:**

- **Разнообразие рациона**
- **Достаточное количество белка**
- **Оптимальное соотношение животного и растительного жиров**
- **Замена мяса рыбой, бобовыми, птицей**
- **Ограничение «видимого жира»**
- **Ограничение потребления сахара и кондитерских изделий**
- **Больше фруктов, овощей**
- **Ограничение поваренной соли**
- **Включение продуктов моря**

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)





## **При артериальной гипертонии диета направлена на:**

- **Нормализацию массы тела**
- **Снижение уровня липидов**
- **Коррекцию водно-солевого обмена и электролитных нарушений**
- **Улучшение функционального состояния почек**
- **Укрепление стенок сосудов**
- **Улучшение деятельности сердечной мышцы**
- **Профилактику нарушений углеводного обмена**



## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТРОЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ:**

- 1. Снижение калорийности рациона**
- 2. Ограничение поваренной соли**
- 3. Ограничение животных жиров и холестерина**
- 4. Увеличение омега-3 жирных кислот из рыб**
- 5. Больше витаминов РР, С, Р, В6, Е**
- 6. Обогащение солями калия, магния и кальция**
- 7. Увеличение в диете пищевых волокон**
- 8. Включение продуктов моря**

## Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина

- Не более 2 яичных желтков в неделю
- Не есть субпродуктов, икры, креветок
- Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла
- Поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке
- Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря
- Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов
- Есть больше овощей, фруктов.





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Уровень тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы -

определяется по разнице между величиной пульса до и после нагрузки спустя 3 минуты после нагрузки

- ✓ **Хорошая** тренированность - разность не более 5 ударов в минуту
- ✓ **Удовлетворительная** – разница 5 до 10 ударов
- ✓ **Низкая** – разница более 10 ударов



## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – курение и алкоголь**

- Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает нервную систему, увеличивает нагрузку на сердце, сужает сосуды, повышает уровень АД.
- Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, продукты распада алкоголя отравляют все органы и системы.

# Стресс и здоровье

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый из нас довольно часто испытывает состояние напряжения, возникающее при определенных обстоятельствах.

Но в действительности не обстоятельства, а наша реакция на них является причиной стресса.





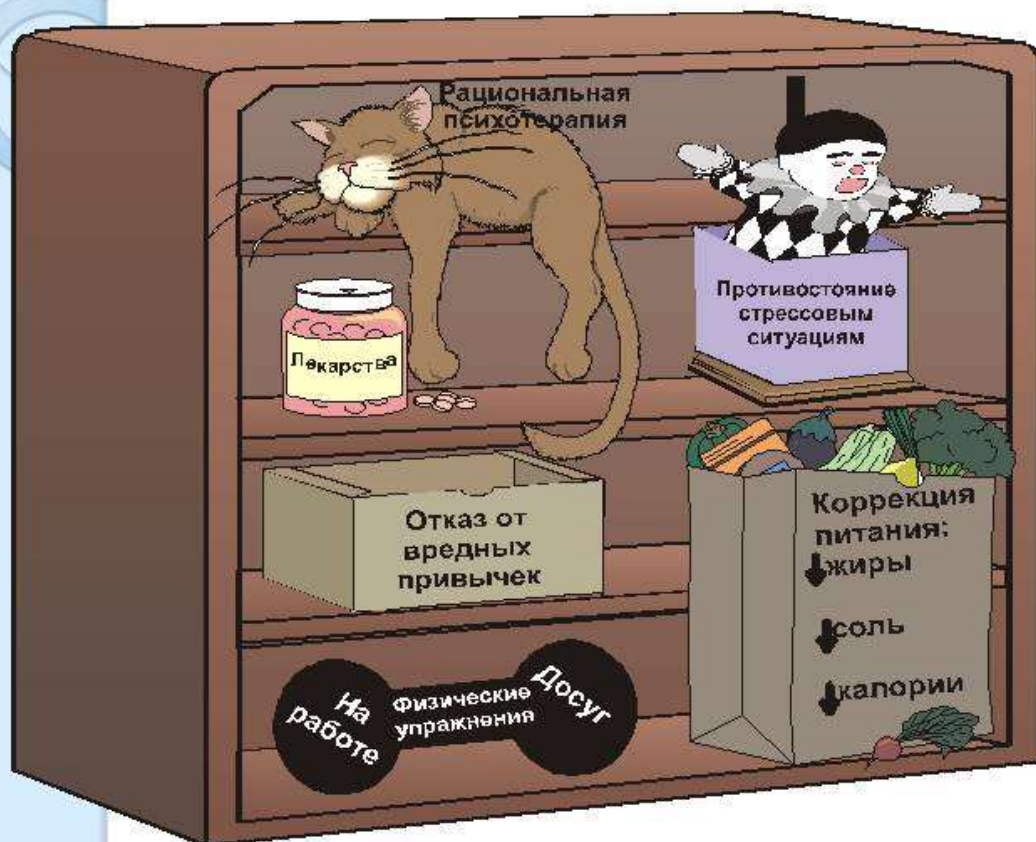
# Научитесь противостоять стрессу

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно.

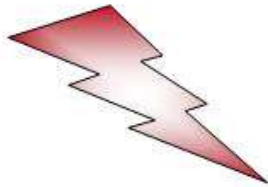
Снизить психоэмоциональное напряжение (стресс) помогают упражнения с глубоким дыханием, аутогенные тренировки.

Попав в неприятную ситуацию, рекомендуется сделать паузу прежде, чем выразить свой гнев, недовольство. Смените тему разговора, не принимайте решений без предварительного обдумывания с учетом разных вариантов этих решений.

# ПРОФИЛАКТИКА И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



## **Важно запомнить!**



**Лечение гипертонии необходимо проводить постоянно.**

**В период индивидуального подбора препаратов увеличение доз и/или смена препарата проводится ступенчато с интервалом около 4 недель.**

**При адекватном контроле в течение по крайней мере около года возможно уменьшение доз и количества препаратов.**

**Лечение быстрее достигает цели, если удастся снизить сопутствующие факторы риска немедикаментозными средствами**





# **Принципы медикаментозного лечения**

**Предпочтение отдается препаратам  
длительного действия - до 24 часов**

**Лечение начинается с одного  
препарата, при неэффективности  
оптимальным считается сочетание  
нескольких препаратов в малых дозах**

## **Что определяет эффективность лечения гипертонии?**

- **соблюдение рекомендаций врача**
- **самоконтроль уровня АД**
- **умение устранять факторы, провоцирующие повышение АД**
- **непрерывность лечения**
- **сочетание приема медикаментов с немедикаментозными средствами**
- **умение оказать доврачебную самопомощь при кризе**
- **соблюдение предосторожностей при приеме медикаментов, в частности не употреблять алкоголь**