

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: 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 гипертонии или других сердечно-сосудистых заболеваний.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Как защитить здоровье своего сердца?



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

весьма распространенная и опасная болезнь. Только в России от ее последствий умирает ежегодно 1,7 миллиона человек. Гипертоническая болезнь может долгие годы ничем не проявлять себя, а затем неожиданно нанести сокрушительный удар по здоровью человека.



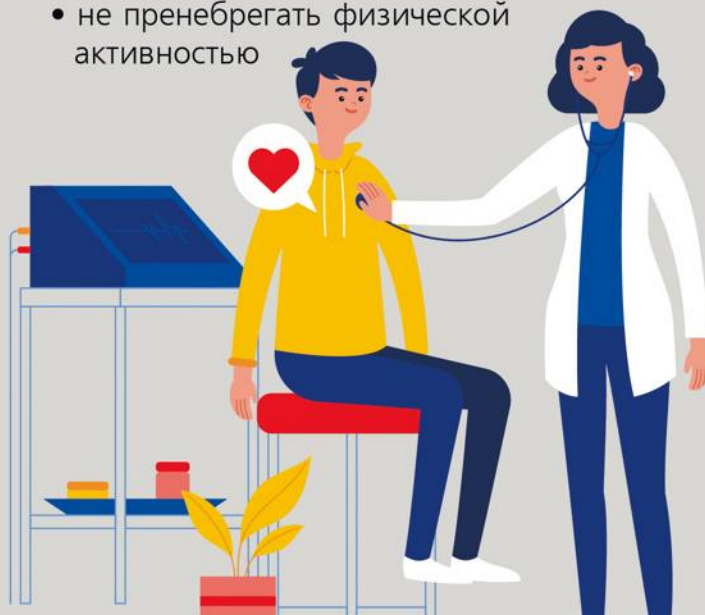
ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

В группе риска, — прежде всего, люди, не умеющие приспосабливаться к условиям, которые им диктует жизнь. Они входят в нескончаемый конфликт с собой и окружающим миром, часто испытывают стресс, превращаются в заядлых курильщиков, злоупотребляют алкоголем и вредной пищей, пренебрегают физической активностью. В результате — становятся очередными жертвами гипертонической болезни.

Также предрасположенность к гипертонии может передаваться по наследству. Если у вас есть основания считать, что это ваш семейный недуг, не дожидайтесь его проявления: примите необходимые меры, регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр.

ПРОФИЛАТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- периодически измерять кровяное давление
- людям с повышенным артериальным давлением необходимо регулярно наблюдаться у лечащего врача
- давать себе время для отдыха, по возможности - в тишине
- ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе
- спать не менее 8 часов в сутки
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей
- ограничить потребление соли
- бросить курить
- ограничить потребление алкогольных напитков
- не пренебрегать физической активностью



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

По результатам исследований, избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Также установлено, что снижение веса сопровождается и снижением артериального давления.

Причина проста: при излишнем весе организм человека нуждается в большом количестве кислорода. А кислород, как известно, переносится кровью, соответственно на сердечно-сосудистую систему ложится дополнительная нагрузка, что и приводит часто к гипертонической болезни.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

В настоящее время был проведен ряд исследований, которые показали тесную связь между уровнем артериального давления и количеством ежедневно потребляемой человеком солью. Выяснилось, что регулярное употребление с пищей более 5 г соли ежедневно способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если человек к ней предрасположен.



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

это резкое повышение АД, требующее неотложной терапии и приводящее к появлению или усугублению симптомов со стороны органов-мишеней

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- 1 внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов)
- 2 индивидуально высокий уровень АД
- 3 появление признаков ухудшения регионального кровообращения:
 - интенсивная головная боль
 - головокружение
 - тошнота
 - чувство страха
 - раздражительность
 - потливость
 - чувство жара
 - жажда

В конце криза учащенное, обильное мочеиспускание с выделением светлой мочи.



ГИПЕРТОНЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

- 1 вызвать скорую помощь
- 2 уложить больного в постель с приподнятым головным концом
- 3 измерить и записать пульс и АД
- 4 принять препараты, ранее назначенные врачом для снижения АД, в их обычной дозе
- 5 найти ранее снятую пленку ЭКГ



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru





6

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (внезапная и сильная)



ТРЕВОГА

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте
СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: **103** или **112**



Несвоевременное обращение за медицинской помощью может привести к летальному исходу, тяжелым осложнениям и инвалидности!

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертонии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертонии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

- ✔ Сокращение времени работы с компьютером
- ✔ Полноценный ночной сон
- ✔ Правильная диета
- ✔ Готовка на растительном масле
- ✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины
- ✔ Фрукты и овощи, богатые калием
- ✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки



- ✘ Работа без ночных смен
- ✘ Работа с частыми командировками
- ✘ Работа в шумной обстановке
- ✘ Лишний вес
- ✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое
- ✘ Ограничить соль в пище
- ✘ Курение
- ✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



КОНТРОЛИРУЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ

(НОРМА <140/90 ММ РТ.СТ.)



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
САХАРА

(НОРМА <6,1 ММОЛЬ/Л)



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА

(НОРМА <5 ММОЛЬ/Л)



ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ



БУДЬТЕ
АКТИВНЫМИ



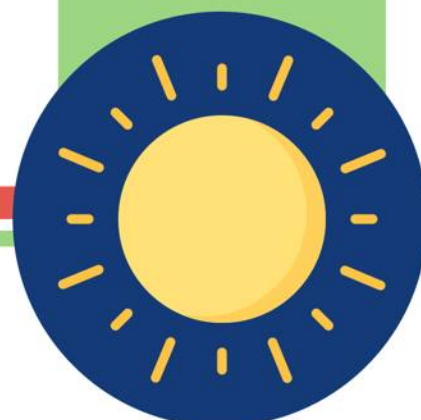
БУДЬТЕ
СТРОЙНЫМИ



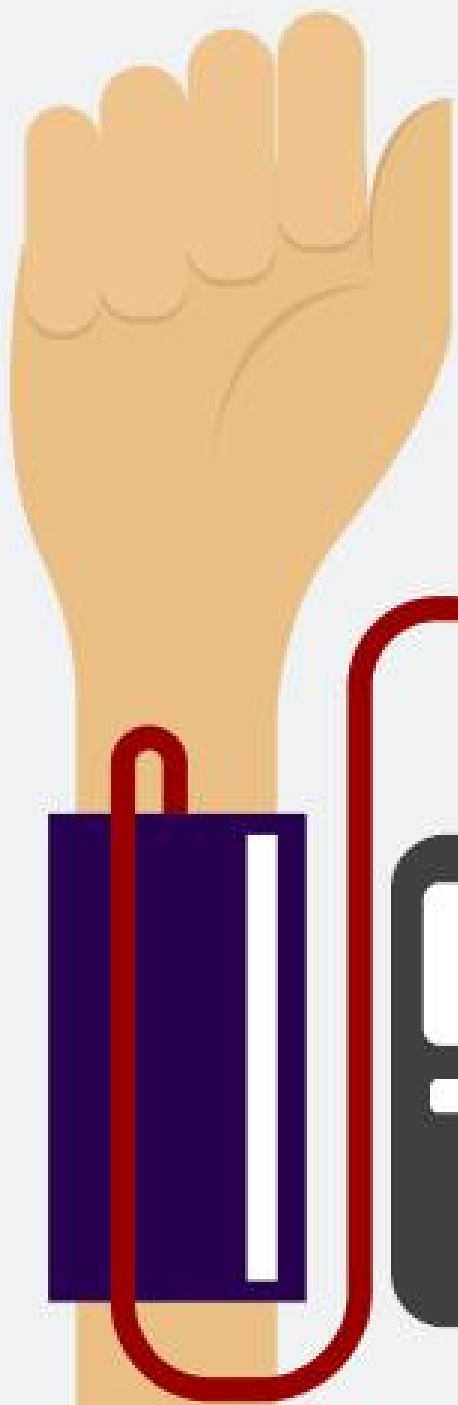
РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ



НАУЧИТЕСЬ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ



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

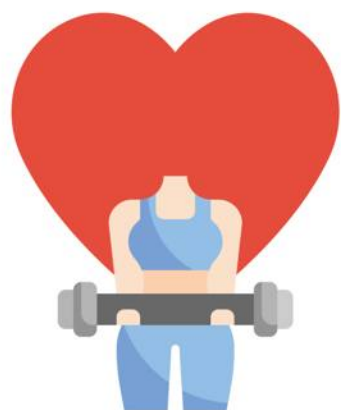


>180 / 110 мм.рт.ст.

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

