

5 ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



Сократить потребление алкоголя



Придерживаться здорового питания



Заниматься физической активностью



Прекратить употребление табака и воздействие табачной продукции



Управлять стрессом (медитация, надлежащие физические упражнения и позитивные социальные контакты)

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Признаки:

1. Сильная головная боль.
2. Головокружение.
3. Сердцебиение.
4. В более тяжелых случаях присоединяются:
 - тошнота, рвота,
 - боли в сердце,
 - расстройства зрения,
 - нарушение сознания.



Первая помощь:

1. Необходимо создать больному полный физический и душевный покой.
2. Помочь измерить артериальное давление (нормальное давление можно считать не выше 140/90 мм.рт.ст.).
3. Если у больного имеются лекарственные средства, понижающие давление, дать их немедленно.
4. Отвлечь пострадавшего, поговорить с ним спокойным, доброжелательным тоном.
5. Вызвать скорую помощь,
 - если эти мероприятия не дали улучшения в течение часа;
 - продолжается подъем давления;
 - появилась боль за грудиной;
 - возникли нарушения речи или потеря сознания



ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

до
40% **48%**

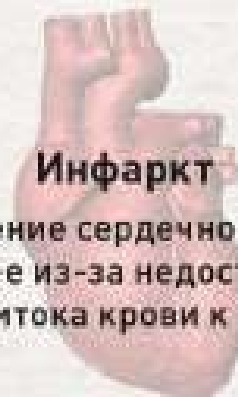
- имеют повышенный уровень артериального давления
- последствия артериальной гипертензии являются одной из наиболее значимых причин смертности



Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

Опасность



Инфаркт

повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней

Классификация уровней Артериального Давления (АД) (мм рт.ст.)

	систолическое давление	диастолическое давление
Оптимальное АД	<120	<80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
Артериальная гипертензия 1 степени тяжести (мягкая)	140-159	90-99
Артериальная гипертензия 2 степени тяжести (умеренная)	160-179	100-109
Артериальная гипертензия 3 степени тяжести (тяжелая)	≥ 180	≥ 110

Инсульт: я знаю, что делать!



Человеку рядом внезапно стало плохо... А что, если это бабушка, бабушка, папа, мама, тетя или дядя? Готов ли ты к этой ситуации? Как ты поймешь, что происходит? Прочти и запомни! Чтобы заподозрить инсульт, достаточно **ОДНОГО** из этих признаков.

Инсульт проявляется так:



НЕ ЖДИ! ЗВОНИ! 103 или 112 !

При инсульте дорога каждая минута. Первое, что нужно сделать - это вызвать скорую помощь. Постарайся преодолеть страх и четко объяснить, что случилось. Ожидая "скорую" позови на помощь взрослых. Если приступ через некоторое время прошел, это не значит, что опасность миновала. Больному обязательно нужно показаться врачу. Напомни близким, что диспансеризация - лучший способ сохранить здоровье и уберечь себя от беды.



Сердечный приступ: я смогу спасти близких!

Это может случиться внезапно... Что делать, если бабушке или дедушке, родному или знакомому человеку станет "плохо"? Как распознать опасные болезни? **Прочти и запомни!**

Инфаркт проявляется так:



- Боль в груди с левой стороны. Человек "хватается за сердце", говорит, что у него жжет или сильно сжимает, давит внутри.
- Боль может переходить в левую руку, плечо, шею, лопатку, нижнюю челюсть
- Человек начинает часто дышать, его кожа бледнеет.
- На лице выступает холодный пот, появляется страх смерти
- В некоторых случаях к другим признакам добавляются тошнота и рвота

НЕ ЖДИ! ЗВОНИ! 103 или 112 !

При инфаркте дорога каждая минута. Первое, что нужно сделать - это вызвать скорую помощь. Постарайся преодолеть страх и четко объяснить, что случилось. Ожидая "скорую" позови на помощь взрослых. Если приступ через некоторое время прошел, это не значит, что опасность миновала. Больному обязательно нужно показаться врачу. Напомни близким, что диспансеризация - лучший способ сохранить здоровье и уберечь себя от беды.

Как избежать теплового удара

1



Носить свободную и легкую светлую одежду

2



Не пользоваться косметикой, которая препятствует нормальному функционированию кожи

3



Ограничить физическую активность при жаркой погоде

4



Отказаться от кофеина, газировки, алкоголя, жирной пищи

5



Ограничить пребывание на солнце до 10-11 часов дня

6



Выходить из помещения в головном уборе

7



Пить больше жидкости

Как не получить тепловой удар

Тепловой удар возникает из-за перегрева организма, который приводит к нарушению терморегуляции и работы внутренних органов.

Меры безопасности

Не находитесь на солнце.

Проводите время с 10:00 до 16:00 в помещении. Выходите гулять утром или вечером.

Откажитесь от кофе и алкоголя.

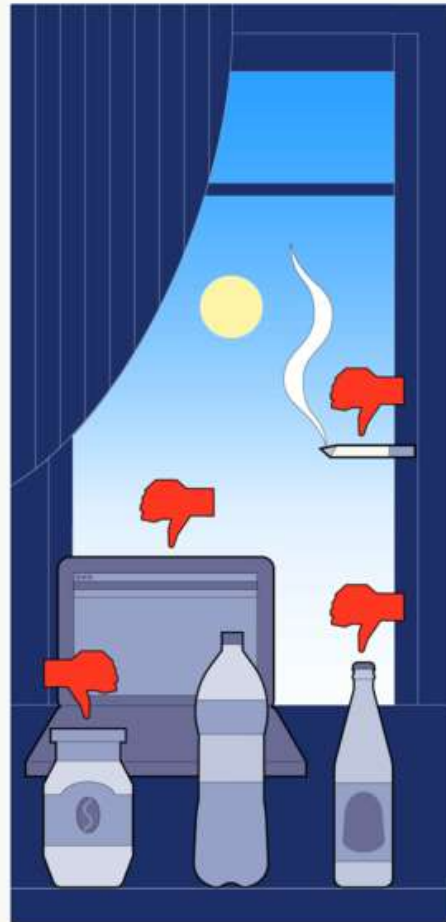
Эти напитки влияют на сосуды и способствуют обезвоживанию организма.

Откажитесь от курения.

Оно вызывает спазм сосудов.

Не используйте электроприборы.

Компьютер, телевизор, мощные лампы и т.д. нагревают воздух.



Пейте больше простой или минеральной воды. В жару организм теряет много жидкости. Нужно восполнить баланс*.

Пользуйтесь кондиционером. В жару старайтесь находиться в помещении с кондиционером.

Меньше двигайтесь. Отложите активные физические нагрузки и занятия спортом.

Увлажняйте лицо и руки. В течение дня пользуйтесь термальной водой или влажным полотенцем.

* Гипертоникам, людям с больными почками, тем, кто склонен к отекам, нужно проконсультироваться с врачом.

Чем опасен тепловой удар

! Сбои в центральной нервной и сердечно-сосудистой системах.

! Нарушение в работе легких, желудочно-кишечного тракта.

Как можно чаще принимайте душ

Ведь в условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее.

Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой – самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

Конечно, и купание в открытых водоемах – неплохой способ охладиться, только не стоит делать это на необорудованных пляжах и в стоячей воде, которая по такой жаре становится совсем грязной. Старайтесь следить за гигиеной в местах купания: не рекомендуется купаться в фонтанах и городских бассейнах.

Если возможности для безопасного купания нет, принимайте душ. Заменить душ может бутылка с водой комнатной температуры или обтирание смоченным в воде полотенцем.

Как избежать солнечного удара?

Первые признаки: вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение, повышается температура, рвота; возможны обморок, судороги.

Первая помощь

До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).

Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

НЕ СЛЕДУЕТ ЗЛУПОТРЕБЛЯТЬ СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ. САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НИХ – ДО 11 ЧАСОВ УТРА И ПОСЛЕ 17 ЧАСОВ ВЕЧЕРА.

Если у вас на коже есть родимые пятна, старайтесь оберегать их от солнечных лучей, чтобы не допустить меланомы – злокачественного образования кожи.

Как пережить жару



СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ - ДА!

Существуют базовые принципы «жаркой жизни», от которых лучше не отступать:

Больше пейте

Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. В жару для сохранения нормального водного баланса рекомендуется в день выпивать не меньше 3 литров жидкости. При этом речь идет не о нектарах или сладкой газировке – восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды. При расчете суточного объема потребления жидкости лучше прислушиваться к собственному организму.

Если хочется пить – пейте. Но не старайтесь влить в себя всю дневную норму жидкости за один раз. Наилучшее решение – вода с соком лимона или квас.

От сладкой воды может повыситься артериальное давление, от минеральной газированной – возникнуть раздражение слизистой оболочки желудка, от холодного пива – увеличиться нагрузка на сердце. Употребление более крепких алкогольных напитков в жару противопоказано. Помимо их очевидного вреда для организма, все алкогольные напитки – сильные диуретики. А значит, они не только не утоляют жажду, но и обезвоживают организм. На ночь рекомендуют пить отвар мяты, который позитивно влияет на общее состояние организма, активизирует работу нервной системы, сосудов, обладает общеукрепляющим действием.

В жару обильное питье вызывает усиление потоотделения, поэтому, чтобы утолить жажду, стоит выпивать воду маленькими порциями через 10–20 минут. Сладкие газированные напитки, даже если они очень холодные, утолению жажды в жару не способствуют. Даже наоборот – они вызывают сгущение крови и задержку жидкости в организме.

Причины теплового удара

Человеку сложно справиться с любой аномальной температурой, будь то холод или жара, поэтому необходимо правильно вести себя в этих обстоятельствах. Неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма. Нарушение равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне, и его отдачей во внешнюю среду приводит к возникновению теплового или солнечного удара.

Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела.

Особенно осторожными в жару нужно быть людям преклонного возраста и маленьким детям. Ограничить пребывание на солнце следует и тем, кто употребляет некоторые лекарства, например сульфаниламидные препараты, биологически активные добавки, гормональные препараты и т.д.

Профилактика теплового удара

Продолжительность первых солнечных ванн должна быть не более 15–20 минут. Постепенно время пребывания на солнце можно удлинить, но оно не должно превышать 2 часов. Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна без добавок. Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду – типичная ошибка. Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы. Ведь перегревание головы на солнце – основная причина теплового удара. Особую заботу проявите о детях – не позволяйте долго находиться на солнце детям до 3-х лет.

Не выходите из дома

Постарайтесь в самое жаркое время – с 12–00 до 16–00 – все таки не выходить на улицу и тем более не ходить по открытому солнцу. Также не стоит пользоваться наземным общественным транспортом. Лучше спланировать свой день так, чтобы в это время находится либо на работе, либо дома.

Постарайтесь изменить рацион

В жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда. Лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, заменив их рыбой и овощами. О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно. Не надо приобретать их в ларьках, с истекающим сроком годности или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты портятся быстро, и пищевые отравления они вызывают очень тяжелые. Энергозатраты организма в жару снижаются на 5–15 %, поэтому можно безболезненно снизить и потребление калорий. Употребляйте больше овощей и фруктов, а также кисломолочные продукты. Диетологи считают, что сбалансированный летний рацион должен состоять из:

- 55 % белков,
- 28 % жиров,
- 17 % углеводов в сутки.

При этом животным жирам следует предпочитать жиры растительного происхождения, а вот растительные и животные белки можно употреблять поровну. Жара забирает из нашего организма не только влагу, но и полезные вещества, находящиеся в ней, например, водорастворимые витамины – С, РР, витамины группы В. Поэтому надо налегать на свежие овощи, фрукты, ягоды, а также разнообразные напитки из них. Лучше всего употреблять те дары природы, которые произрастают в вашей полосе. Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.

Польза и вред кондиционера

В жару без кондиционера, конечно, не обойтись. И, если придется проводить в кондиционируемом помещении много времени, постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха из него не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, которые вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии.



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



До еды



До зарядки

Закатать рукав



Прижать руку к груди

Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху



Тонометры



Самый точный



Менее точный



Менее точный

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день

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



Б

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



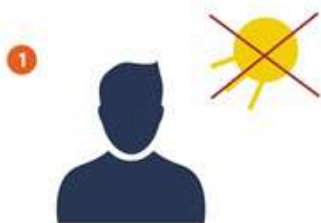
ТРЕВОГА!

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

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



Правильное оказание первой помощи при солнечном ожоге



1
Изолировать человека от солнца, увести в тень, желательно обеспечить прохладу (прветриваемое помещение, кондиционер)



2
На пораженные участки (отмечаются покраснением) накладывается влажный компресс. Это может быть кусок ткани, смоченный в прохладной воде, но не холодной, близкой к температуре тела



3
Если есть такая возможность, человеку следует принимать ванну комнатной температуры 2-3 раза в день



4
Агрессивное воздействие ультрафиолета и получение ожога приводит к обезвоживанию в слоях эпидермиса. Поэтому важно обеспечить увлажнение. Для этого подойдут кремы для тела и некоторые народные средства



5
Если речь идет о сильных ожогах у детей, помимо описанных пунктов, при условии тяжелой симптоматики, ребенка стоит показать врачу

ТЕПЛОВОЙ УДАР



В ОСОБОЙ ГРУППЕ
РИСКА - ДЕТИ

СИМПТОМЫ



головная
боль



слабость



комастое
состояние
или судороги

40°C



температура
тела выше
40°C



летаргия
(болезненное
вялое состояние)



потеря ориентации,
возбуждения и
спутанность сознания



тахикардия,
учащенный
пульс

профилактика



одевайте
детей
в легкую
одежду



избегайте
поездки с детьми
на автомобиле
без кондиционера



давайте
ребенку пить
много жидкости



ограничьте
время пребывания
ребенка на солнце



чаще
обливайте
ребенка водой

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- **Повышенное артериальное давление**
(это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- **Стресс и депрессия**
- **Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- **Нарушение сердечного ритма**
(мерцательная аритмия)
- **Повышенный уровень холестерина**
(> 5 ммоль/л)
- **Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- **Ожирение**
- **Сахарный диабет**
- **Низкий уровень физической активности**
(менее 30 мин физической активности в день)
- **Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день**

