

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ: КОГДА И КОМУ НА ПОМОЩЬ ДОЛЖНЫ ПРИХОДИТЬ ЛЕКАРСТВА?

Важно понимать, что только врач может правильно оценить, когда и кому показано назначение лекарств, чтобы в будущем избежать сердечно – сосудистых осложнений. Врач опирается не только на собственный опыт, но и на разработанные экспертами рекомендации, которые учитывают результаты лечения и длительного наблюдения сотен и даже тысяч больных артериальной гипертонией.

- Пациентам с низким риском осложнений врач рекомендует наблюдение (от 3 до 12 месяцев) перед принятием решения о необходимости лекарственной терапии.
- Начиная лечение новыми препаратами, важно принимать маленькие дозы, чтобы проверить их действие.
- Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время
- На упаковке препаратов длительного действия обычно есть значки ER, SR, LP, и такого рода капсулы, драже или таблетки в оболочке нельзя разламывать и разжевывать
- Прием лекарств не должны резко снижать АД. Есть риск снижения кровоснабжения важных органов
- Более эффективно сочетание низких или средних доз двух (а при необходимости и трех) препаратов разного механизма действия
- Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными.

Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.

На пациенте не должно быть тугий, давящей одежды.

Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

Измерять АД 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.

Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД (завышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и занижению АД – выше уровня сердца).

Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.

Окружающая пациента обстановка при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 21 С), т. к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 гипертонии или других сердечно-сосудистых заболеваний.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВКУСНЫЙ РАЦИОН ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Питание при гипертонии – важнейшая составляющая лечения, направленного на снижение кровяного давления. Если не контролировать свой рацион, заболевание будет только прогрессировать.

Распространенные причины смерти среди людей с гипертоническим заболеванием: патологии сердца и сосудов (инсульты, инфаркт миокарда), почечная недостаточность, осложнения со стороны нервной системы.



Ограничьте суточную дозу соли



Ограничьте в рационе насыщенные животные жиры



Что влияет на артериальное давление

Добавьте в рацион продукты, содержащие калий и магний



Исключите алкоголь, никотин, кофеин и соблюдайте питьевой режим



2 Добавляйте порцию овощей на каждый прием пищи

Потребляйте фрукты в качестве десертов и перекусов

3

1 Используйте только половину вашей привычной порции сливочного масла.

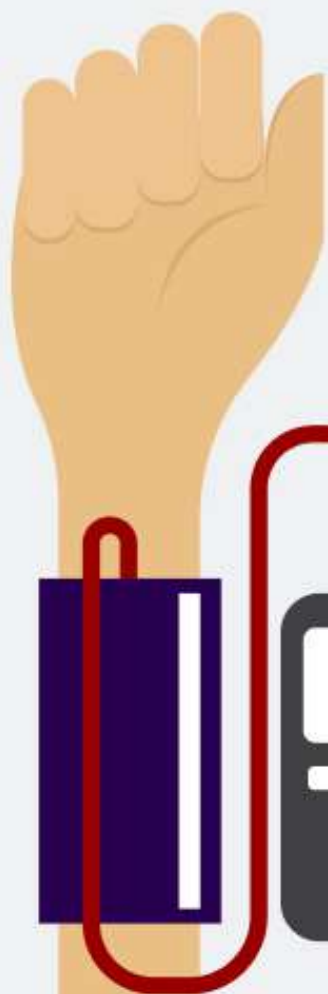
DASH диета

4 Замените соленые закуски орехами, сухофруктами, ягодами, фруктами и овощами.

6 Обязательно ежедневно включайте в рацион блюда из круп

5 Ограничивайте мясо и птицу до 180 гр. в день и чаще заменяйте их рыбой

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.

СОЛЁНЫЕ ФАКТЫ

СУТОЧНАЯ НОРМА
ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

5г для взрослых

2г для детей



МНОГИЕ ПРОДУКТЫ
СОДЕРЖАТ ИЗБЫТОК СОЛИ

ИЗБЫТОК СОЛИ В РАЦИОНЕ

Инфаркты



Гипертония



Инсульты



Смерть

