

Занятие 1

Что надо знать об артериальной гипертонии?

- Что такое артериальное давление?
- Что такое артериальная гипертония?
- Осложнения течения заболевания:
 - Гипертонический криз
 - Транзиторная ишемическая атака
- Факторы риска артериальной гипертонии и прогноза
- Как оценить индивидуальные факторы риска?
- Как правильно измерять артериальное давление?
- Как вести Дневник пациента?

Классификация Уровней Артериального Давления (Национальные Рекомендации По Профилактике, Диагностике и Лечению АГ, 2002)

Артериальное давление	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт.ст.)
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130-139	85-89
I степень гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
II степень гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень гипертонии (тяжелая)	≥180	≥110

Это надо запомнить!

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

СТРАТИФИКАЦИЯ РИСКА ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОГНОЗА

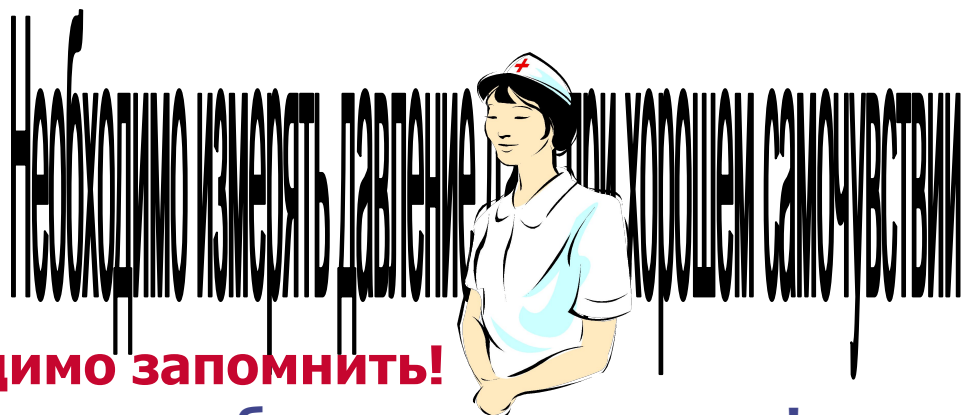
Другие факторы риска и анамнез	Мягкая АГ степень 1 140-159/90-99	Умеренная АГ степень 2 160-179/100-109	Тяжелая АГ степень 3 ≥180/110
Нет других факторов риска	НИЗКИЙ РИСК (не более 15%)	СРЕДНИЙ РИСК (15-20%)	ВЫСОКИЙ РИСК (20-30%)
1-2 фактора риска	СРЕДНИЙ РИСК (15-20%)	СРЕДНИЙ РИСК (15-20%)	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК (более 30%)
3 ФР и более или поражение органов-мишеней или диабет	ВЫСОКИЙ РИСК (20-30%)	ВЫСОКИЙ РИСК (20-30%)	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК (более 30%)
Сопутствующие заболевания (сердечно-сосудистые, почечные поражения)	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК (более 30%)	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК (более 30%)	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК (более 30%)

ВОЗ, МОГ, 1999 г.

Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России

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

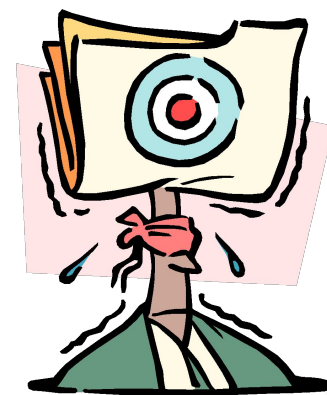


Необходимо запомнить!

**Не надо полагаться только на собственные ощущения!
Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!**

**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, содержащих вещества, способствующих повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.).

Гипертонические кризы условно делят на два типа:

- **Криз I типа**

относительно невысокое повышение АД с яркими вегетативными проявлениями – резкая головная боль, покраснение кожных покровов (лица), сердцебиение, дрожь, озноб, обильное мочеотделение.

- **Криз II типа**

протекают на фоне очень высоких цифр АД с различными проявлениями со стороны мозга, сердца – сильные головные боли, тошнота, рвота, зрительные расстройства, судороги, резкая одышка, приступы стенокардии.

Необходимо запомнить!

*При появлении симптомов,
сопровожающих гипертонический криз:*

- 1. Измерить артериальное давление!**
- 2. Принять меры по снижению повышенного артериального давления:**
 - Клонидин (клофелин) 0,075 – 0,15 мг **или**
 - Нифедипин (коринфар) 10 мг **или**
 - Каптоприл (капотен) 25-50 мг
 - При появлении загрудинных болей – нитроглицерин под язык
- 3. Вызвать врача скорой помощи!**

Не принимайте неэффективных средств – папазол, дибазол!

Транзиторная ишемическая атака (ТИА) = преходящее нарушение мозгового кровообращения!

**Надо знать основные симптомы,
которые могут быть проявлением ТИА:**

- онемение или слабость мышц лица, рук
(особенно на одной стороне тела)
- спутанность сознания
- внезапные нарушения:
 - речи
 - зрения (на один или оба глаза)
 - походки, координации, равновесия
 - головокружение
 - сильная головная боль

**При появлении симптомов ТИА
безотлагательно обратитесь в врачу!**

Факторы риска развития артериальной гипертонии

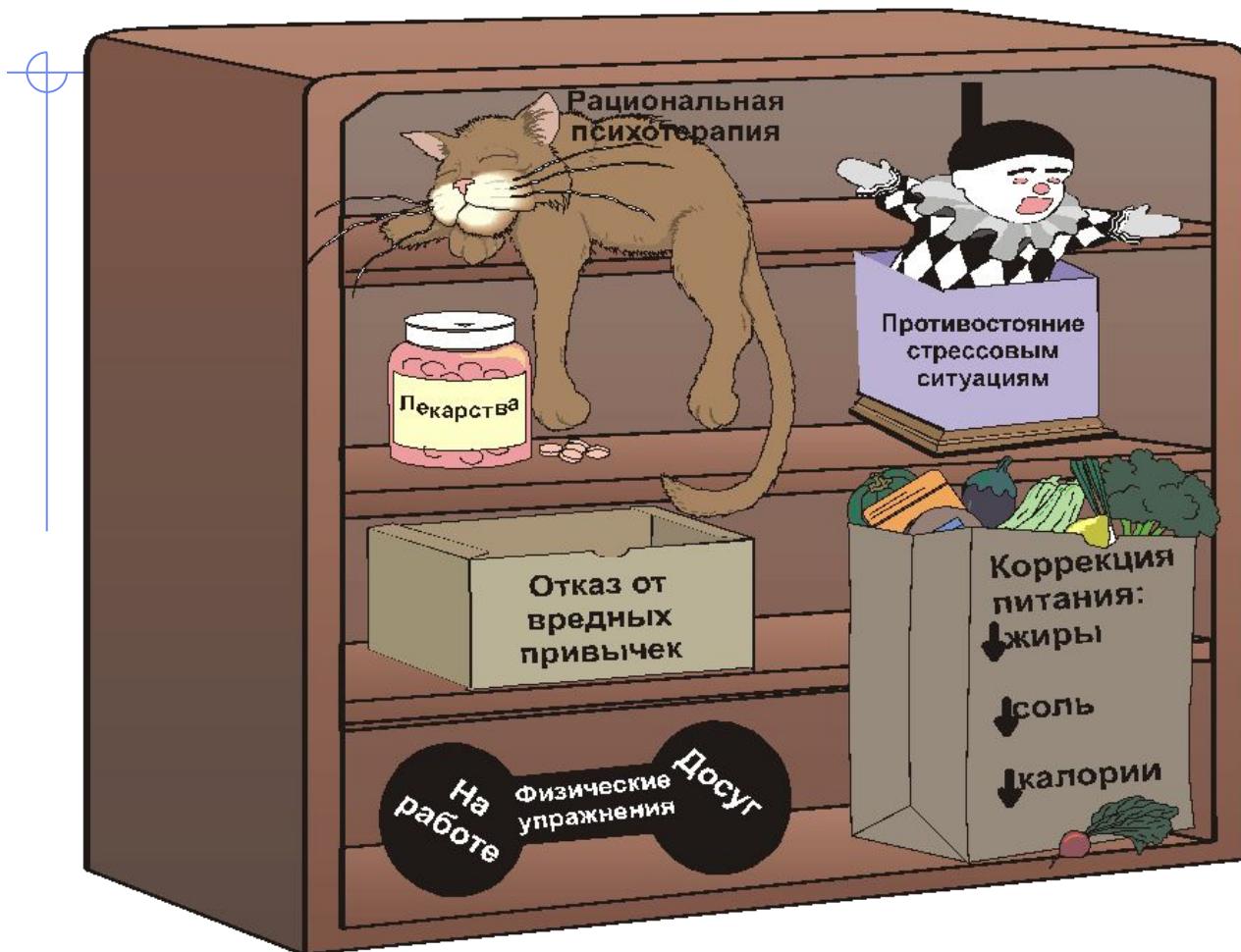


НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ

Координационный центр профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска Минздрава России

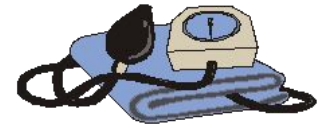
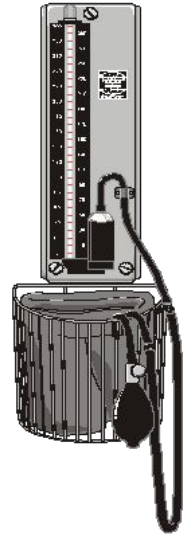
ПРОФИЛАКТИКА И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНЦИИ



Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России

Методика измерения АД

П ациент спокойно сидит не менее 5 минут
П овторно АД измеряется на одной и той же руке
М анжета накладывается на 2см выше локтевого сгиба
О пределяется “максимальное” АД
П ри измерении воздух нагнетается до
“максимального “ АД плюс 20 мм рт.ст.
В оздух из манжеты выпускается медленно
П оявление тонов К ороткова (1 фаза) - С АД
И счезновение тонов К ороткова (5 фаза) - Д АД
У детей дополнительно регистрируют
приглушение тонов К ороткова (4 фаза)
Т очность регистрации АД - до ближайшей цифры
И змерение проводится дважды.
В ысчитывается средний результат



Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России



4 шага к успеху по маршруту оздоровления!

Проанализируйте :

- Что является именно для Вас фактором риска повышения артериального давления?
- Какие из этих факторов, *по Вашему мнению, именно для Вас,* наиболее важны, какие менее важны?
- Какие из этих факторов, *Вам* трудно изменить, какие изменить легко?
- Составьте план оздоровления по следующим приоритетам:
 - 1 шаг: Очень важно для меня и могу легко самостоятельно изменить!
 - 2 шаг: Менее важно для меня, могу легко изменить!!
 - 3 шаг: Очень важно для меня, но изменить нелегко!!!
 - 4 шаг: Менее важно для меня, изменить нелегко!!!!

Определите сроки выполнения каждого шага!

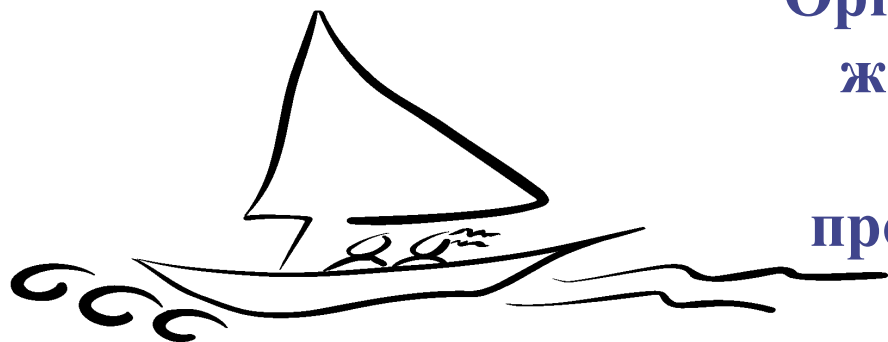
Составьте план и запишите в таблицу

	По моему мнению, очень важно для моего здоровья	По моему мнению, не очень важно для моего здоровья
Это я могу изменить и мне это сделать нетрудно	1	2
Это мне трудно изменить	3	4

Индивидуальный план действий: 1 -2 - 3 - 4

«Секрет успеха» -

**ставьте реальные, а не глобальные задачи,
планируйте для себя «поощрение»
(вознаграждение, похвалу) за достигнутые
результаты (победы над вредными для
здоровья привычками!)**



**Организаторы Школы Здоровья
желают Вам попутного ветра
на пути к оздоровлению,
профилактике осложнений и к
победе над болезнью!**