

# 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

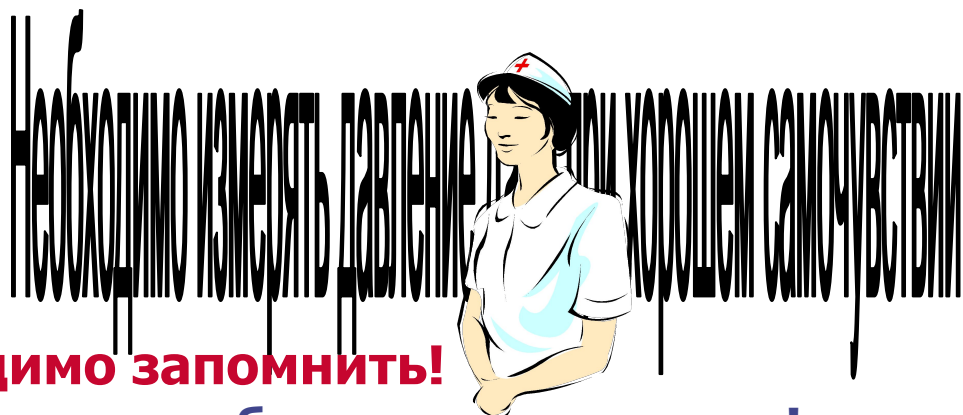
Другие факторы риска и анамнез	Мягкая АГ степень 1 140-159/90-99	Умеренная АГ степень 2 160-179/100-109	Тяжелая АГ степень 3 ≥180/110
Нет других факторов риска	НИЗКИЙ РИСК (не более 15%)	СРЕДНИЙ РИСК (15-20%)	ВЫСОКИЙ РИСК (20-30%)
1-2 фактора риска	СРЕДНИЙ РИСК (15-20%)	СРЕДНИЙ РИСК (15-20%)	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ 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

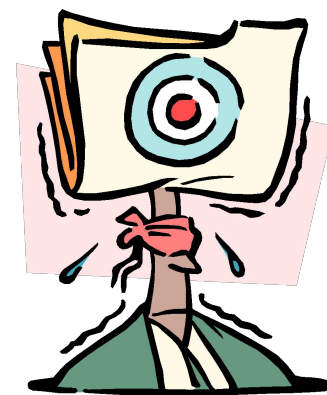


**Необходимо запомнить!**

**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!**

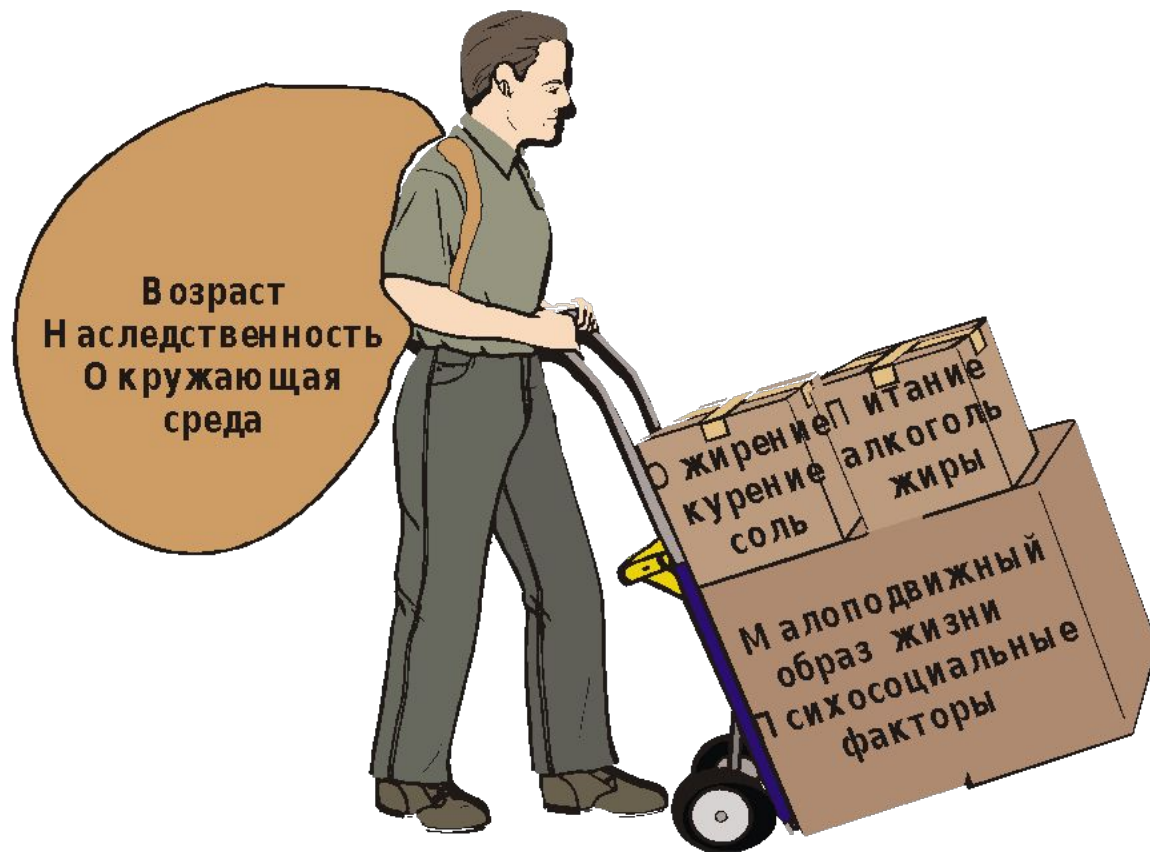
# Транзиторная ишемическая атака (ТИА) = преходящее нарушение мозгового кровообращения!

**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

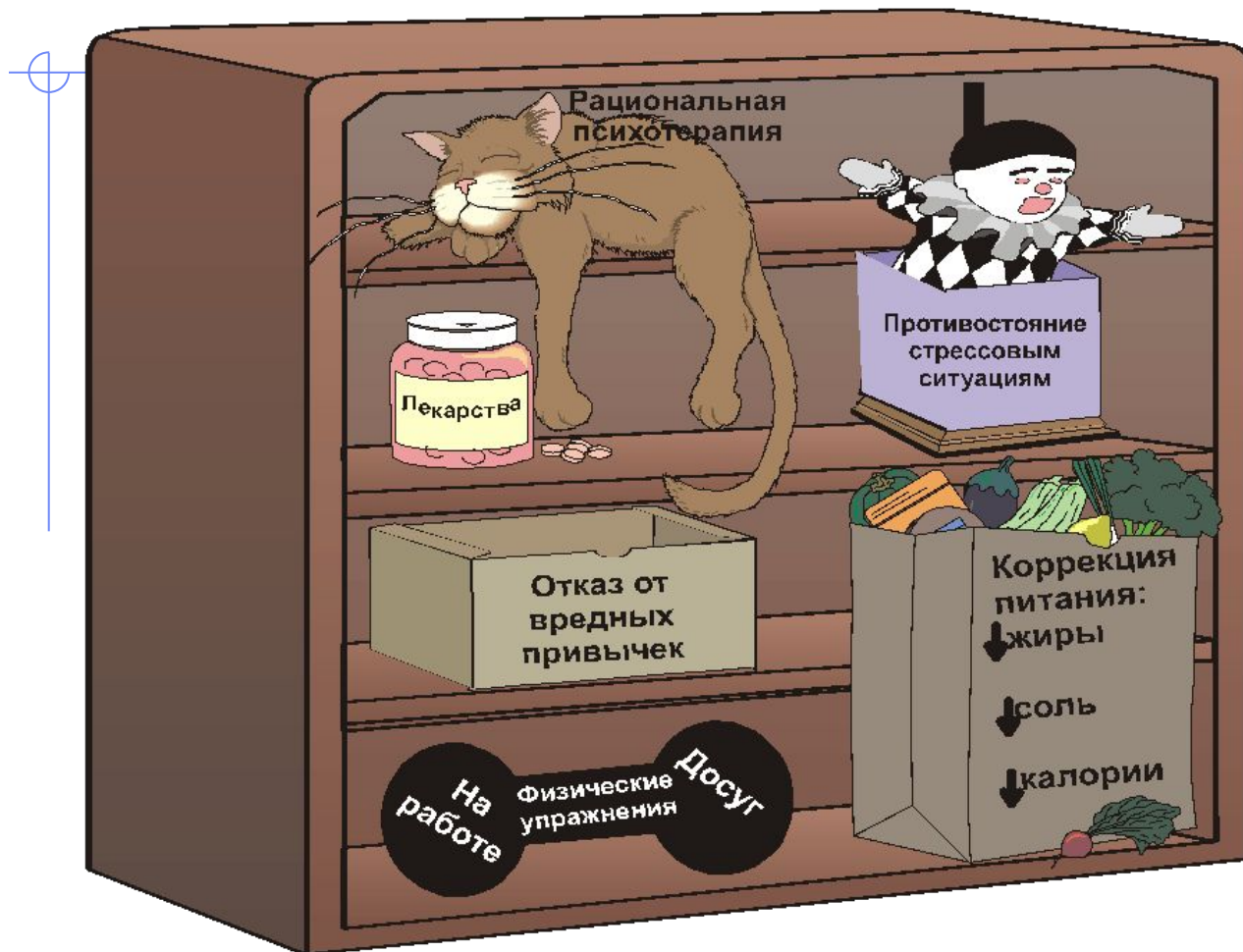


**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ**

**УПРАВЛЯЕМЫЕ**

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

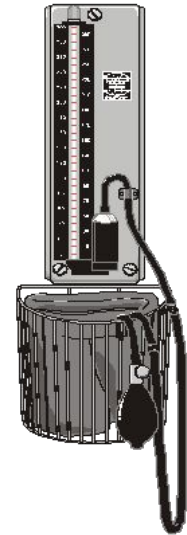
# ПРОФИЛАКТИКА И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



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 пределается “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!*

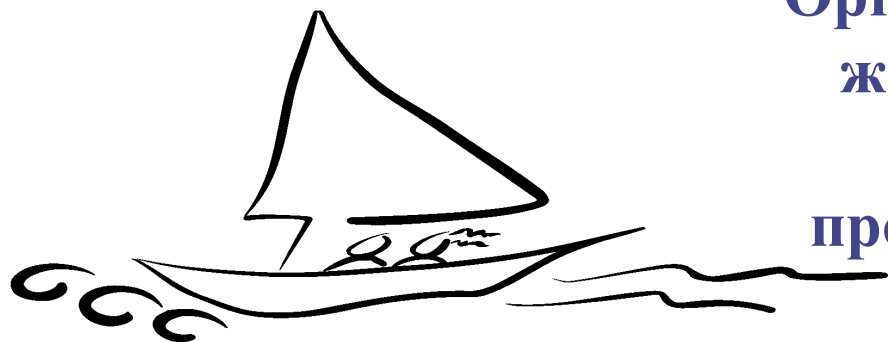
# Составьте план и запишите в таблицу

	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!**