

# АГ - болезнь цивилизации. Можно ли её избежать?

Подготовила студентка 4 курса 5 группы лечебного факультета  
Макаревич В.Н.

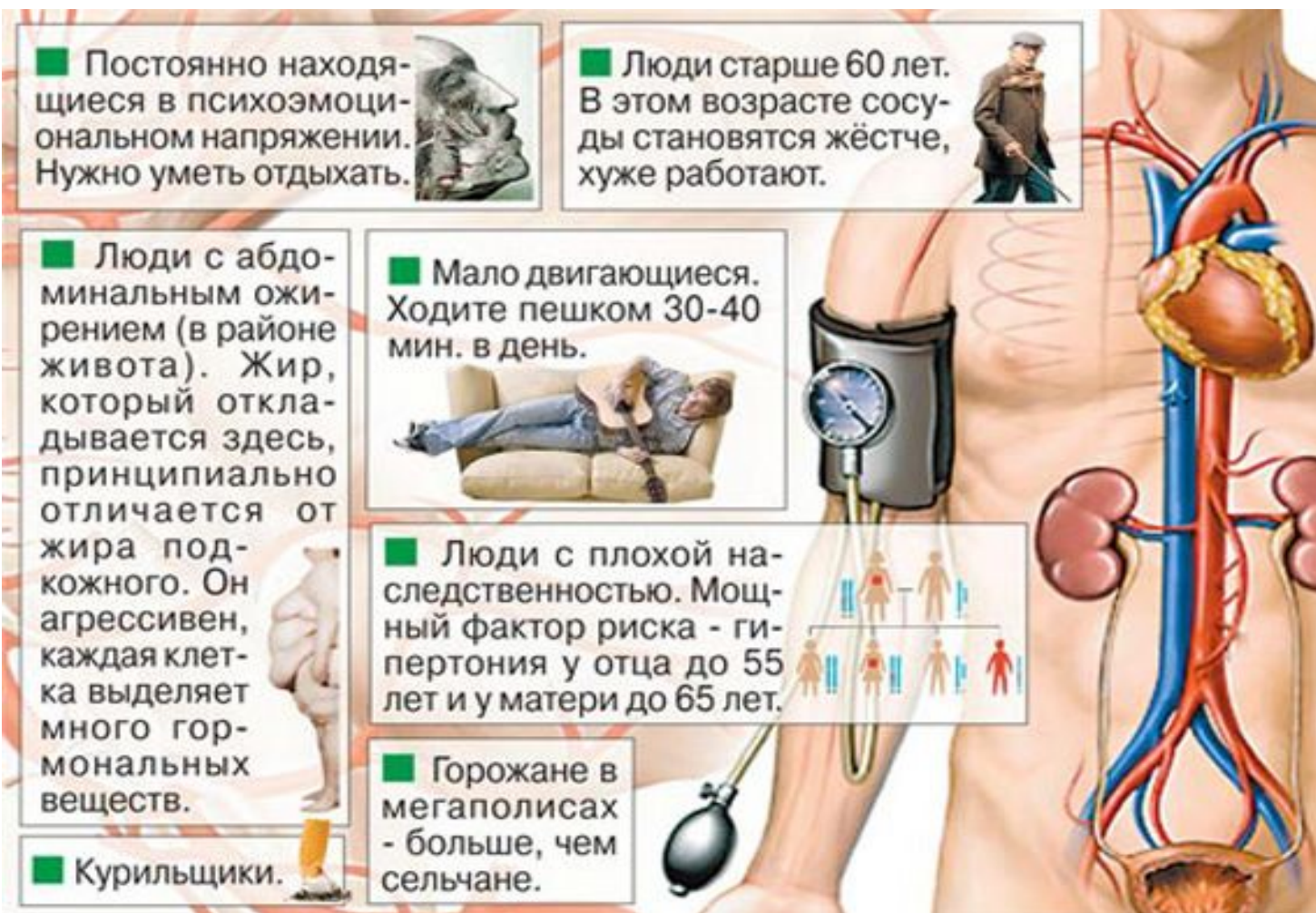
Артериальная гипертензия - одно из самых распространенных сердечно - сосудистых заболеваний, частота которой значительно увеличивается с возрастом в странах с переходной экономикой. Распространенность артериальной гипертензии среди взрослого населения (если в качестве критерия выбрать АД 160/90 мм. рт. ст.) колеблется, по данным ВОЗ (1997), от 10 до 20%. Если в качестве критерия принять более низкие значения, то распространенность заболевания будет еще выше. Таким образом, артериальная гипертензия является одной из важнейших проблем здравоохранения.

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

Артериальная гипертония является заболеванием, которое представляет реальную угрозу здоровью и даже жизни пациента. Опасность гипертонии (артериальной гипертензии) заключается в возможности развития опасных или летальных осложнений этой болезни. Риск артериальной гипертонии определяется в зависимости от определенных факторов, влияющих на развитие болезни.



Факторы риска артериальной гипертензии целесообразно разделить на 2 группы: управляемые (избыточная масса тела, потребление алкоголя, курение, низкая физическая активность, повышенное потребление соли с пищей, повышенный уровень холестерина, стрессы) и неуправляемые (возраст старше 55 лет, отягощенная наследственность).





Для артериальной гипертонии характерно поражение некоторых органов организма. В медицине эти органы называют «органами мишенями».

## Как влияет гипертония на различные органы

### Мозг

Нарушение мозгового кровообращения (следствие – ухудшение памяти), **инсульт**.



### Глаза

**Повреждение сетчатки**, ухудшение зрения.



### Почки

**Почечная недостаточность**.



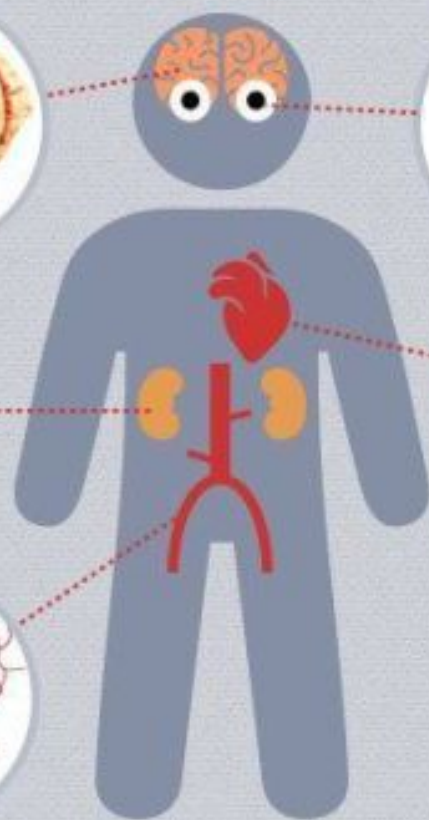
### Сердце

**Стенокардия** (одна из форм ишемической болезни сердца, «грудная жаба» — нарушение кровоснабжения сердца), **инфаркт миокарда**, **сердечная недостаточность** (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).



### Сосуды

**Разрыв аорты**, который в 90% случаев заканчивается смертью.



Сопутствующие клинические состояния (СКС) это различные хронические болезни, которые заметно утяжеляют развитие артериальной гипертонии и повышают риск развития осложнений. При расчете риска артериальной гипертонии учитывают такие сопутствующие клинические состояния как:

Нарушения мозгового кровообращения - ишемический инсульт, геморрагический инсульт, транзиторная ишемическая атака;

Ишемическая болезнь сердца - стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность;

Болезни почек - почечная недостаточность, поражение почек на фоне диабета;

Поражения сосудов - атеросклероз

## Сопутствующие клинические состояния

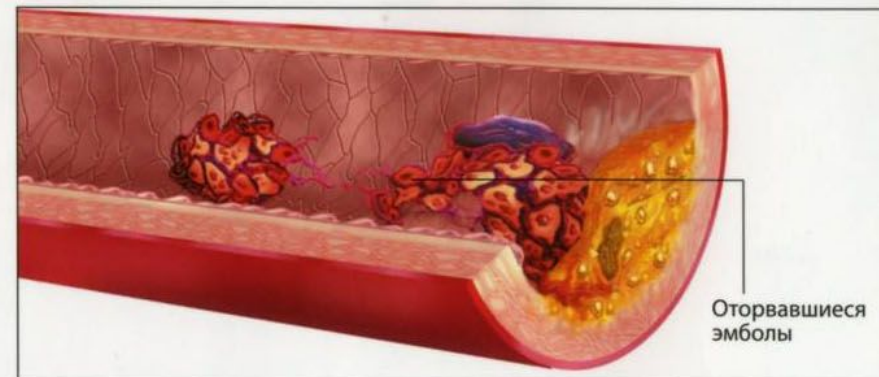
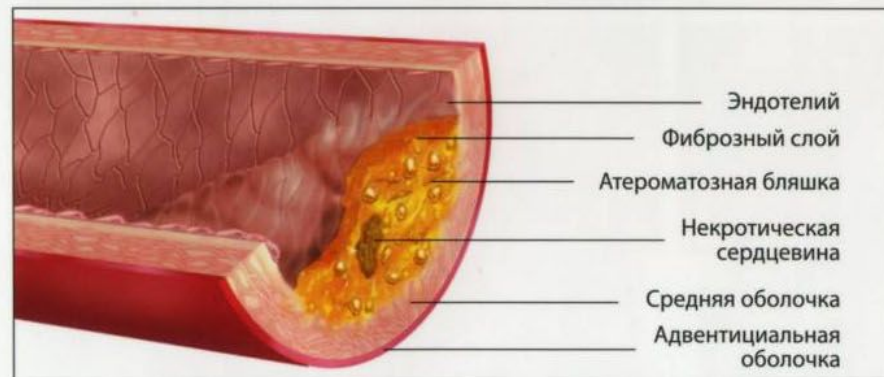
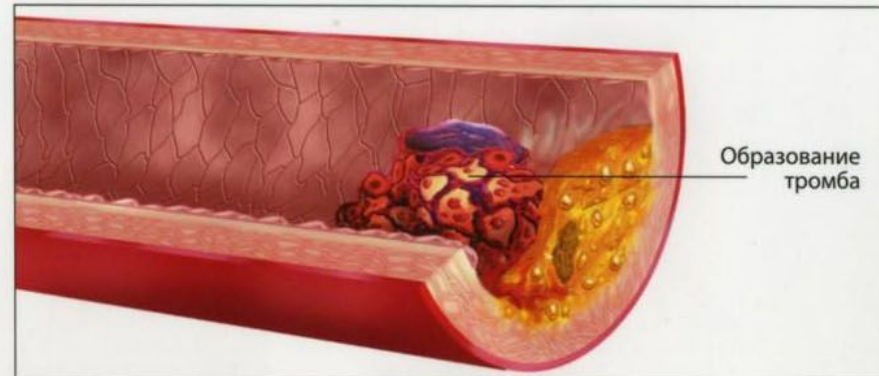
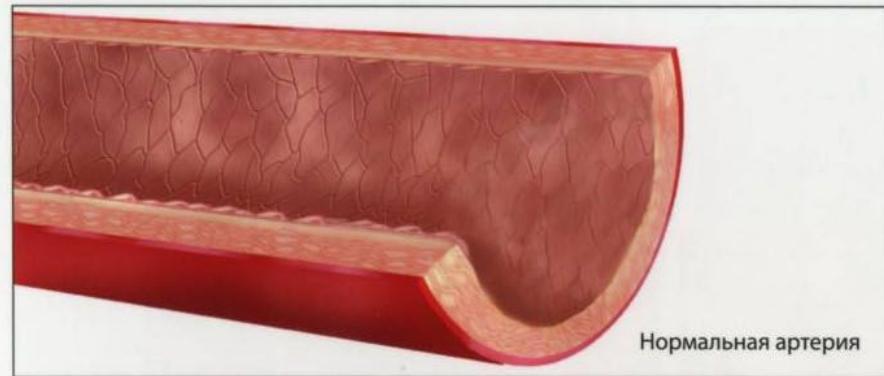
- Ишемический инсульт
- Геморрагический инсульт
- Преходящее нарушение мозгового кровообращения
- Инфаркт миокарда
- Стенокардия
- Реваскуляризация коронарных артерий
- Застойная сердечная недостаточность
- Диабетическая нефропатия
- Почечная недостаточность (содержание креатинина в плазме крови выше 2 мг/дл)
- Расслаивающая аневризма
- Выраженная гипертоническая ретинопатия
- Кровоизлияния или экссудаты
- Отёк соска зрительного нерва

Расчет риска артериальной гипертонии При расчете риска артериальной гипертонии учитываются все описанные выше факторы. Расчет риска проводится при помощи таблицы:

Степень тяжести артериальной гипертонии →	Высокое нормальное АД (130-139/85-89 мм.рт.ст.)	I (легкая) АД 140-159/90-99 мм.рт.ст.	II (средняя) АД 160-179/99-109 мм.рт.ст.	III (тяжелая) АД более 180/110 мм.рт.ст.
Нет факторов риска	Незначительный риск	Низкий риск	Умеренный риск	Высокий риск
Есть 1-2 фактора риска	Низкий риск	Умеренный риск	Умеренный риск	Очень высокий риск
Есть более 3 факторов риска, и/или сахарный диабет, и/или поражение органов-мишеней.	Высокий риск	Высокий риск	Высокий риск	Очень высокий риск
Есть Ассоциированные клинические состояния	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск



Артериальная гипертония опасна именно ввиду осложнений, которые могут быть нередко фатальными. Ведь из всех неприятных ощущений, которые свойственны высокому давлению, можно отметить лишь головную боль. Если бы гипертония не вызывала таких осложнений, то сама по себе не вызывала бы такой интерес. Но, к сожалению гипертония сопровождается различными осложнениями и сопутствующими заболеваниями. Среди них: Гипертония может быть фактором риска атеросклероза - заболевания, при котором в крови отмечается высокий уровень липопротеинов низкой и очень низкой плотности, а также формирование на стенках сосудов атероматозных бляшек. А это, в свою очередь, способствует дальнейшему развитию гипертонии.





Заболевания сердца. Гипертония способствует повышению риска возникновения инфаркта миокарда, так как она является фактором риска атеросклероза, а также способствует сужению коронарных артерий, питающих кровью сердечную мышцу.



Заболевания со стороны ЦНС. К ним относятся такие состояния, как инсульт, хроническое нарушение мозгового кровообращения и т.д.  
Заболевания почек. Гипертония является одной из основных причин заболеваний почек, в том числе и почечной недостаточности, что связано с нарушением кровообращения в них.

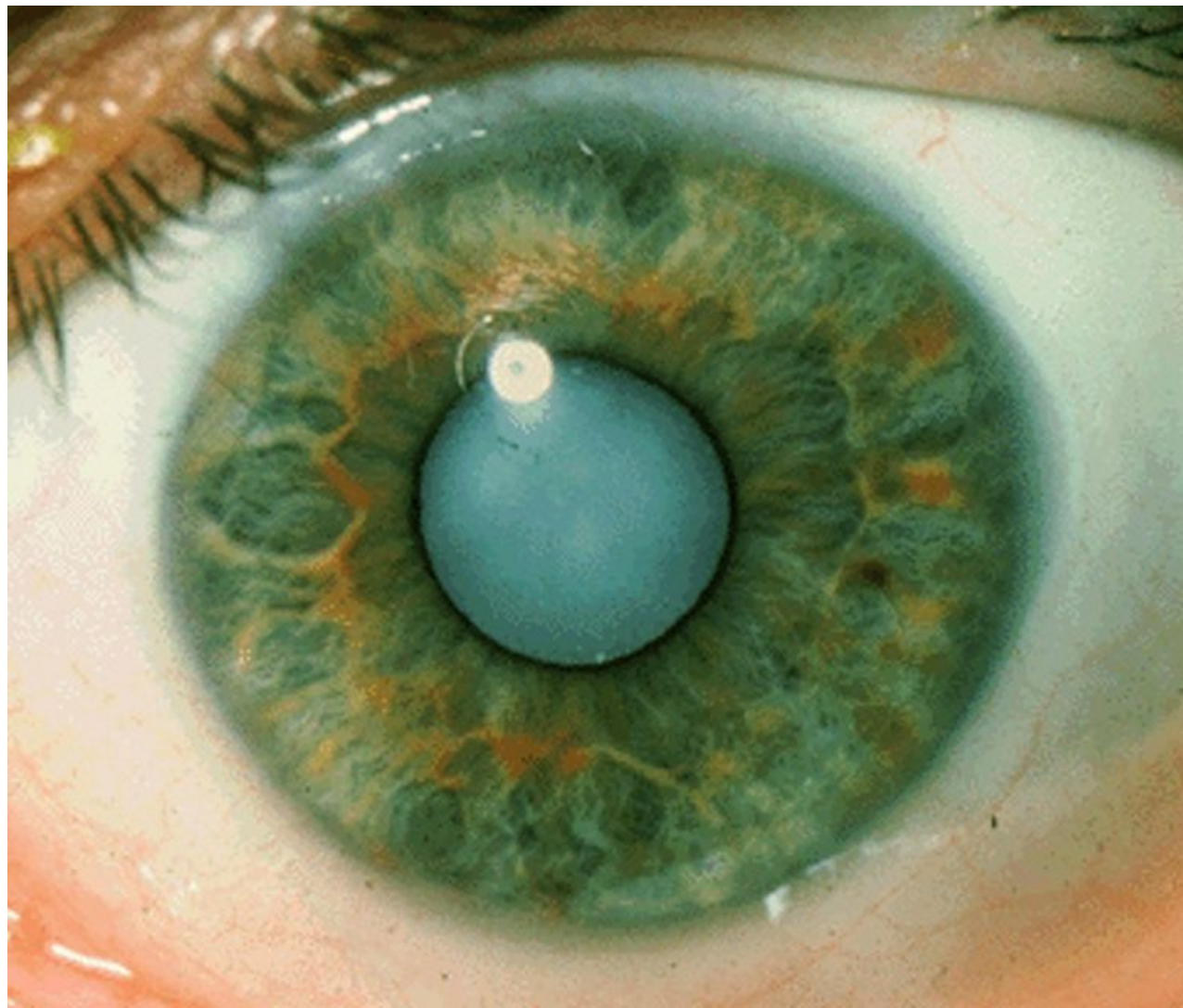


Нарушение зрения. Как мы уже сказали, гипертония сопровождается нарушением кровообращения в сетчатке глаза, а также зрительном нерве (нерв тоже получает питание от очень мелких артериол!).





Сахарный диабет. Гипертония является фактором риска многих осложнений сахарного диабета, например, диабетической стопы, ретинопатии (патологии сетчатки)



Метаболический синдром. Это группа состояний, связанных с ожирением, повышением АД, уровня сахара в крови, риска инфаркта миокарда и инсульта.



# Первичная профилактика АГ

- ▶ Под первичной профилактикой подразумевается предупреждение возникновения болезни. Этих методов профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых есть высокий риск развития гипертонии (наследственность, работа). Но не только они, все должны жить в соответствии с принципами первичной профилактики АГ, ведь эта болезнь зачастую наступает в самый неожиданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска.
- ▶ **Первичная профилактика гипертонической болезни включает в себя:**
  - Нормализация функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов).
  - Чёткий распорядок дня (постоянное время подъёма и отхода ко сну).
  - Упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, умеренная работа на огороде). Двигательная активность не должна снижаться и во время отпуска.
  - Ежедневные нагрузки в зале и дома.
  - Нормализация сна (сон длительностью до 8 часов).
  - Рациональное питание. Тщательно считайте потреблённые с пищей килокалории, не допускайте излишнего потребления жиров. Жиров можно употреблять в сутки не более 50 – 60 граммов, причём 2/3 из них должны составлять жиры растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масло.



Вторичная профилактика проводится у пациентов, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Ее цель - предотвращение возникновения осложнений.

**БРОСЬТЕ КУРИТЬ**

**0 сигарет**  
в день



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**

овощей/фруктов в день:

**5 порций**



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ**

30 минут физической активности или

**3 км**  
в день



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ**

не превышайте эти цифры:

**140/90**



**СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ**

не превышайте эти цифры:

**102 – мужчины**



**88 – женщины**

Помните, что болезнь всё же легче (и дешевле) предупредить, чем лечить.



Спасибо за внимание!

