

Артериальная гипертония, факторы риска и их коррекция

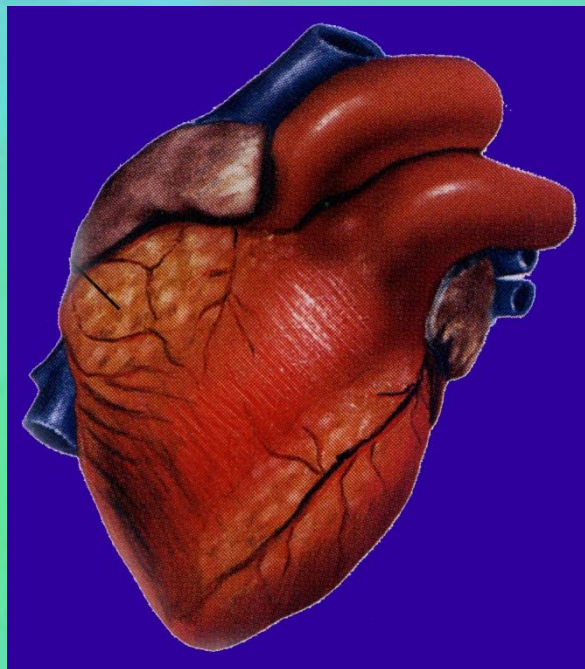
для обучающихся в школе больных
артериальной гипертонией

Вопросы для обсуждения:

1. Введение в проблему. Чем опасна артериальная гипертония?
2. Каким должно быть артериальное давление?
3. Анатомия сердечно-сосудистой системы.
4. Какие изменения происходят в организме, если не лечить гипертонию?
Поражение органов мишеней.
5. Факторы риска развития и прогрессирования артериальной гипертонии.
6. Мероприятия по изменению образа жизни для профилактики осложнений гипертонии.

«Познание болезни есть уже половина лечения»

М. Мудров



- Сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место в структуре заболеваемости взрослого населения.
- Среди них самым распространенным заболеванием является артериальная гипертония.
- Основной признак – повышение артериального давления.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ (гипертоническая болезнь, эссенциальная, первичная) - неоднократно фиксируемое повышение систолического выше 140 мм рт. ст. и (или) диастолического от 90 мм рт. ст. и более для лиц от 18 лет и старше.

СИМПТОМАТИЧЕСКАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – 5-10% всех случаев артериальная гипертония – имеет установленную причину (патология почек, эндокринных органов, сосудистая патология и др.)

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

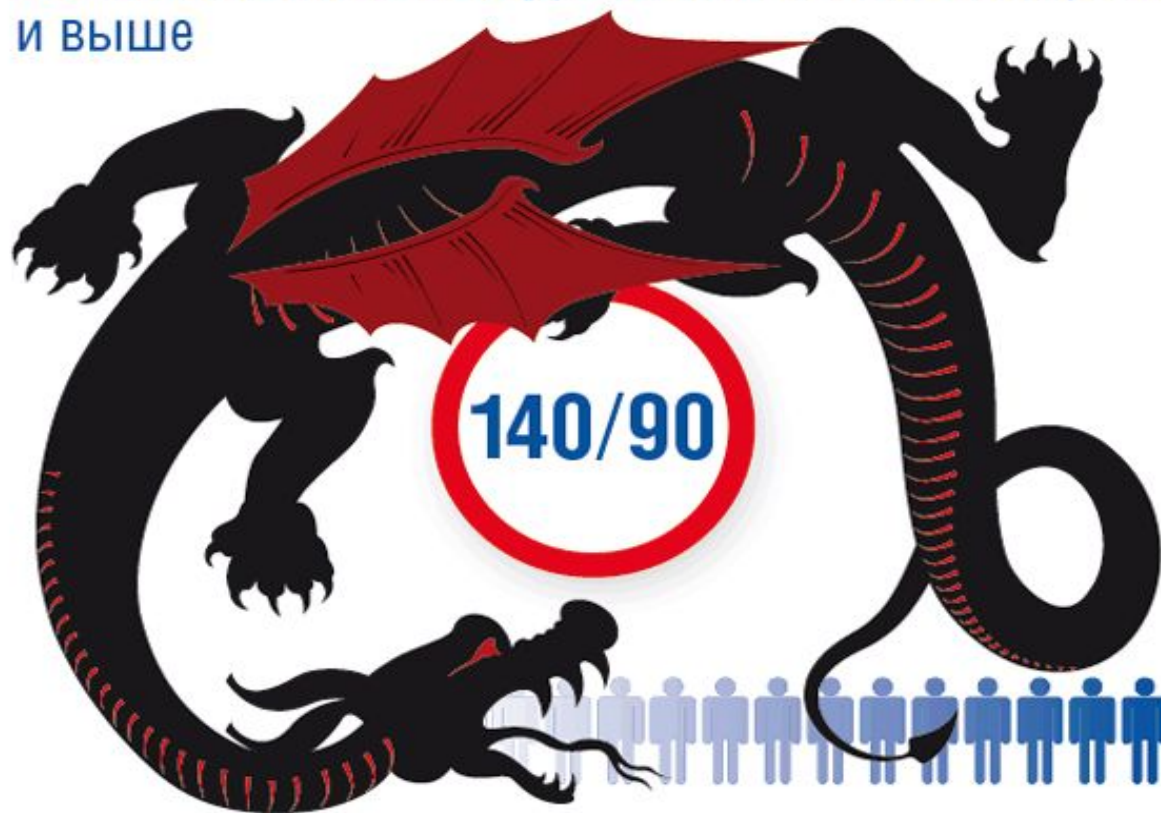
У больных артериальной гипертензией:

- в 7 раз выше частота возникновения инсультов;
- в 6 раз - сердечной недостаточности;
- в 4 раза - ишемической болезни сердца (ИБС);

Снижение на 5-6 мм.рт.ст. диастолического артериального давления на протяжении 5 лет снижает риск развития инсульта приблизительно на 40 %, а ишемической болезни сердца на 15%!

ЗНАЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ ДЛЯ РОССИИ

Это **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90** мм.рт.ст.
и выше



Гипертония убивает **465 000** россиян в год

На ранних стадиях развития артериальная гипертония ничем себя не проявляет, длительное время она протекает почти бессимптомно. Не случайно гипертонию называют «тихой убийцей» или «незаметным врагом»

Необходимо измерять артериальное давление

при появлении следующих жалоб:

Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:

- возникают утром при пробуждении;
- связаны с эмоциональным напряжением;
- усиливаются к концу рабочего дня;
- Головокружение.
- Мелькание «мушек» перед глазами.
- Плохой сон.
- Раздражительность.
- Нарушение зрения.
- Боли в области сердца.

Каким должно быть артериальное давление?

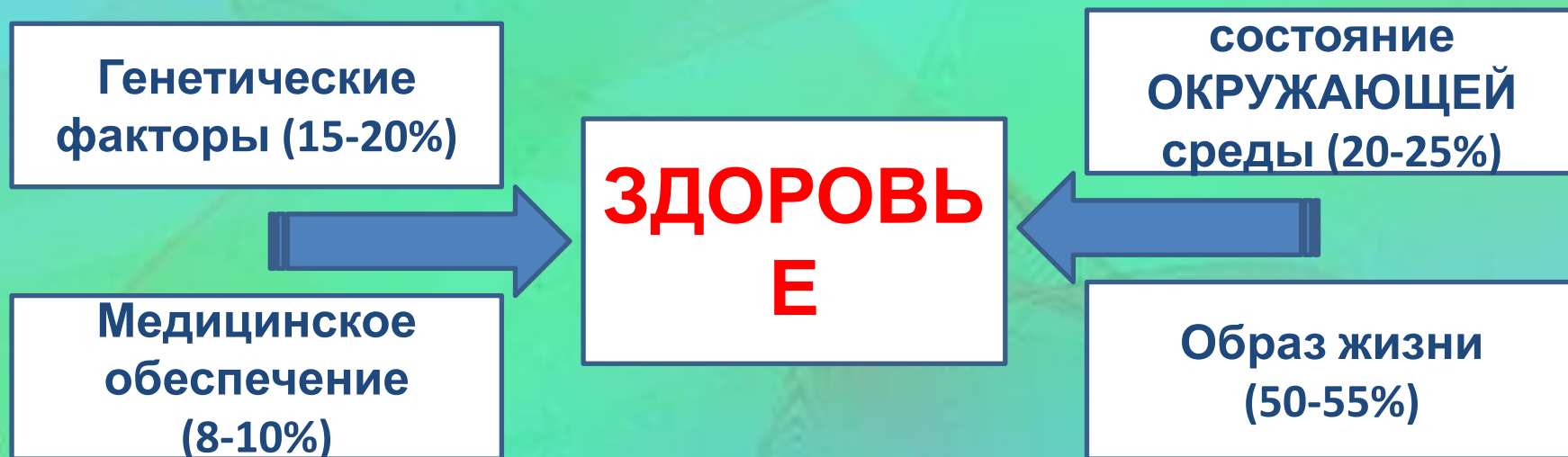
Категория		Уровень артериального давления (мм рт. ст.)
Нормальное артериальное давление	Оптимальное	<120/80
	Нормальное	<130/85
	Высокое нормальное	130-139/85-89
Артериальная гипертония		>140/90

Уровень артериального давления 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным!!!

Что такое «факторы риска»?

1. Это состояние или образ жизни, способные увеличить вероятность развития у Вас определенного заболевания.
2. Например, повышенное артериальное давление является фактором риска развития заболеваний сердца или инсульта.
3. Большинство из факторов риска можно контролировать, и только некоторые невозможно изменить. Чем больше у Вас факторов риска, тем более высока вероятность развития заболевания. Поэтому очень важно предпринять действия по предупреждению или контролю этих факторов риска.

Факторами риска для здоровья являются:



- Избыточная масса тела
- Гиподинамия
- Нерациональное питание
- Психическое перенапряжение
- Злоупотребление алкоголем
- Курение

Факторы риска развития артериальной гипертонии



Отказ от курения



- С курением табака непосредственно связаны 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга.
- Выкуриваемая сигарета способна вызвать подъем артериального давления (иногда до 30 мм.рт.ст.) - за счёт вызываемого спазма сосудов!

Отказ от курения и сердечно-сосудистые заболевания

- Курение сигарет повышает риск развития инсульта почти на 40% у мужчин и на 60% у женщин.
- Отказ от курения сопровождается снижением риска острого нарушения мозгового кровообращения (ОМНК) – через 5 лет воздержания от курения риск данного заболевания у бывшего курильщика мало отличается от риска инсульта у никогда не курившего человека!

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Низкая физическая активность — то есть когда более половины рабочего времени проводится сидя), а на досуге ходьба, подъем тяжестей и т.п. Занимают менее 10 часов в неделю.



Установлено, что у лиц ведущих сидячий образ жизни вероятность развития артериальной гипертонии на 20%-50% выше, чем у физически активных людей

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

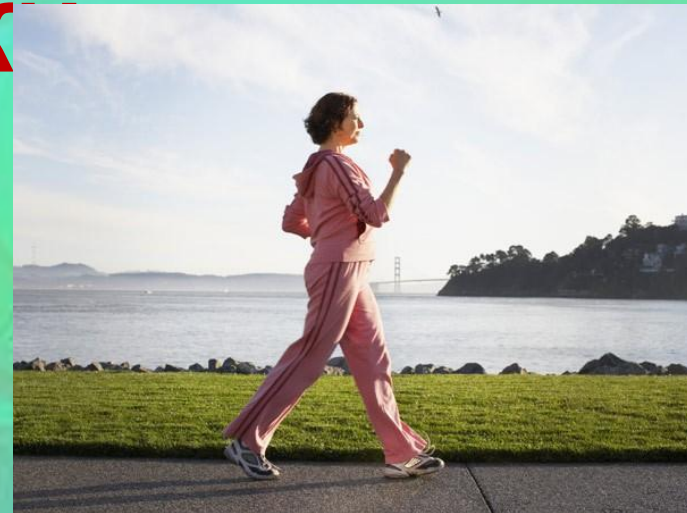


Физическая активность способствует тренировке сердца, расширению сосудов, благотворно влияет на нервную систему, нормализует массу

Рекомендуется не менее 40-60 минут аэробной физической нагрузки в день, причем не менее 5 дней в неделю!

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Ходите пешком не менее 3 км в день.
- Если вы работаете или живете в здании с лифтом, попробуйте хотя бы спускаться по ступенькам.



Следует учитывать, что у больных артериальной гипертензией увеличивать физическую нагрузку надо под надежным прикрытием медикаментов!

Стресс, стресс, стресс!

Психоэмоциональные перенапряжения сопровождаются выбросом в кровь большого количества адреналина, вследствие чего резко повышается АД.



Последние исследования показали, что в 70% случаях проблемы с давлением вызывают неврозы и депрессии

Как не допустить стресс?



- Не затягивайте с разрешением любых конфликтов.
- Старайтесь не перегружаться.



- Старайтесь вести подвижный образ жизни (бег, аэробика).
- Не отказывайте себе делать то, что нравится.



- Не злоупотребляйте кофе и алкоголем.
- Переключайте свое внимание на приятное.

ОЖИРЕНИЕ



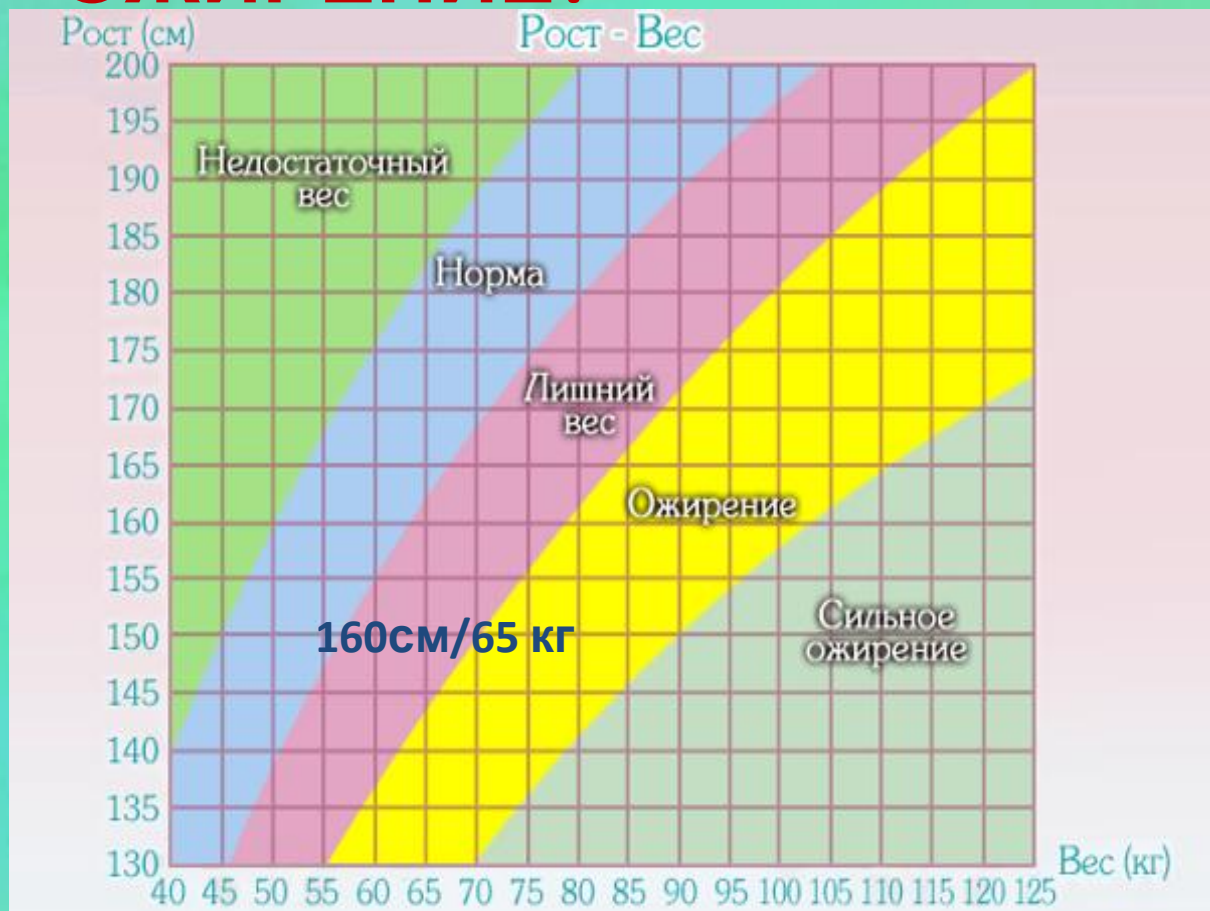
По данным Всемирной организации здравоохранения, около 30% жителей планеты страдают избыточной массой тела.

Вероятность развития артериальной гипертонии у лиц среднего возраста с избыточной массой тела на 50% выше, чем у лиц с нормальными показателями.

Сочетание ожирения с артериальной гипертонии увеличивает риск ишемической болезни сердца в 2–3 раза, а мозговых инсультов в – 7 раз!



КАК ПРОСТО ОПРЕДЕЛИТЬ ОЖИРЕНИЕ?



Номограммы

Для определения избыточного веса и ожирения:
при росте 160 см и весе 65 кг – это уже избыточный вес!

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

$ИМТ = \text{Вес (кг)} : \text{Рост(м}^2\text{)}$

**В КРУПНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ
ПОКАЗАНО, ЧТО СНИЖЕНИЕ МАССЫ
ТЕЛА НА 10% ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ
ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ НА 10%!**



Категории массы тела	Индекс массы тела, кг/м ²	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит	≤18,5	Низкий
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение		Высокий
I степени	30,0–34,9	Очень высокий
II степени	35,0–39,9	Чрезвычайно
III степени	≥40	высокий

КАК БЫТЬ?



Рациональные сбалансированные диеты с нормальным содержанием энергии:

- В состав включено необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов минеральных веществ микроэлементов.
- Калорийность от 2200 до 2700 ккал.
- Значимое снижение веса происходит после 4-6 месяцев соблюдения рациональной диеты плюс регулярных физических

Особенности питания: уменьшить потребление натрия (ПОВАРЕННОЙ СОЛИ) и увеличить магния и кальция

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

**Нужно исключить продукты, которые могут
повысить давление:**

- все жирные продукты - сало, сливочное масло, жирное мясо (свинина).
- мучные изделия – пирожные, пирожки, торты (особенно с ненатуральным жирным кремом), булочки.
- все соленое, копченое, острое (острые приправы!).

**Ограничить потребление субпродуктов (печень,
почки),**

**всех видов колбас, жирных окороков, жирных
сортов молока и молочных продуктов.**

ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ РЫБНЫМ

БЛЮДАМ,

ПРОДУКТАМ МОРЯ, ОВОЩАМ И

Нормализация уровня холестерина

- Холестерин необходим для нормальной жизнедеятельности организма. Его норма в крови для лиц, не имеющих сердечно-сосудистых заболеваний, 4,9 ммоль/л.
- Избыток холестерина идет на образование атеросклеротических бляшек, которые располагаются в артериях и препятствуют току крови. Стенка сосуда становится плотной и толстой, теряется ее способность реагировать на изменения атмосферного давления при перемене погоды или при психоэмоциональных перегрузках.

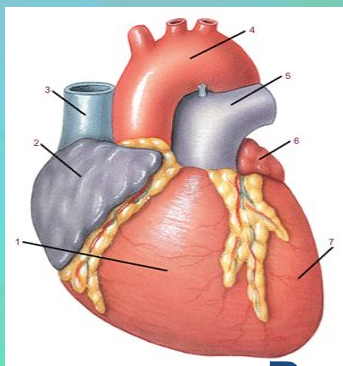
АЛКОГОЛЬ и АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Бытует такое мнение, что алкоголь расширяет сосуды.

Научные данные свидетельствуют - алкоголь усугубляет течение артериальной гипертензии и ведет к серьезным осложнениям (гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда).

Алкоголь является наиболее частой причиной развития артериальной гипертензии у молодых мужчин.

Алкоголь (водка, вино, пиво и т.п.) в больших количествах исключить лучше навсегда!



Факторы снижения риска возникновения артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний

Рациональное сбалансированное питание

(питание богатое фруктами и овощами)

Регулярная физическая активность

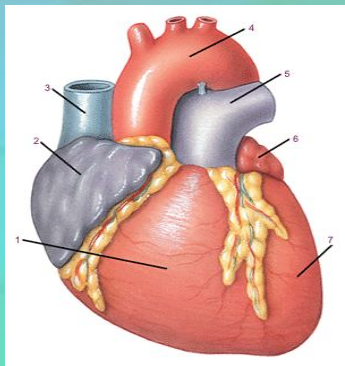
(поддержание нормальной массы тела)

Отказ от вредных привычек

(в том числе и от пассивного курения)

По данным Всемирной организации здравоохранения, соблюдение этих факторов способно на 80% снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний

СНИЖА-ЕТСЯ НА 80% РИСК ССЗ!



Как лечить артериальную гипертензию?

- Лечение артериальной гипертензии всегда должно быть комплексным: немедикаментозные методы и/или лекарственные гипотензивные препараты.
- Только врач поможет Вам профессиональными советами, проведет необходимое обследование и подберет нужные Вам лекарства.
- Нельзя начинать самостоятельно принимать гипотензивные препараты, копируя друзей и соседей.

То, что хорошо для них,
может оказаться опасным для Вас.

Артериальная гипертензия, факторы риска и их коррекция

Как лечить артериальную гипертензию?

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

▶ Самостоятельная защита + современные гипотензивные препараты **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



Как лечить артериальную гипертензию?

Не медикаментозные методы являются реально выполнимыми, эффективными и безопасными, а также играют важную роль в лечении и профилактике гипертонии на ранних стадиях, когда можно и должно обходиться без лекарств.

При артериальной гипертонии II-III стадии лекарственная терапия будет более эффективна, если она применяется на фоне выполнения рекомендаций по оптимизации образа жизни.

***« ... пусть станут для тебя врачами следующие три вещи: хорошее настроение, покой и умеренная диета»
(Античный афоризм)***

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**