

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 АД, 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

PLIVA  cardio

140/90 мм рт. ст. и выше

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



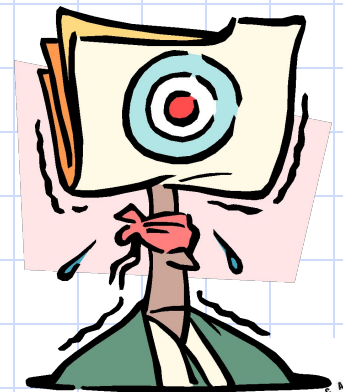
Необходимо запомнить!

**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!

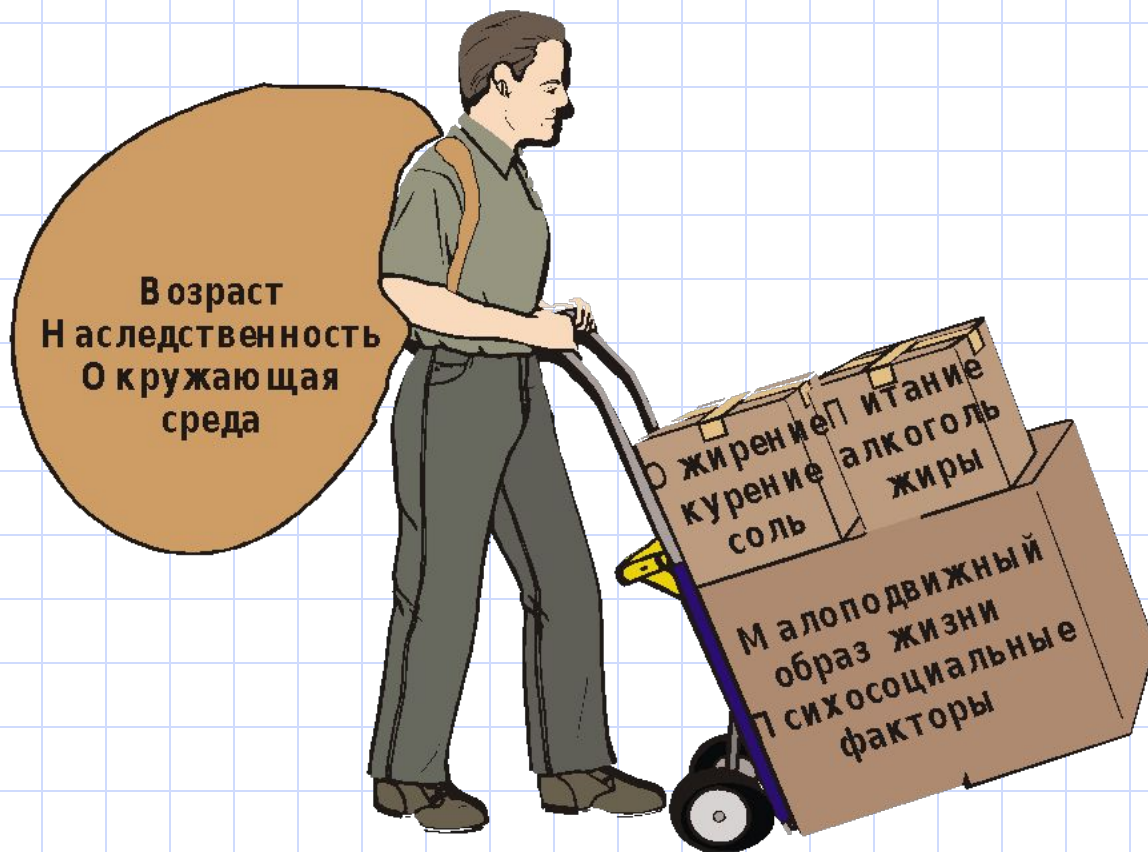
**Транзиторная ишемическая атака (ТИА) =
преходящее нарушение мозгового кровообращения!**

**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

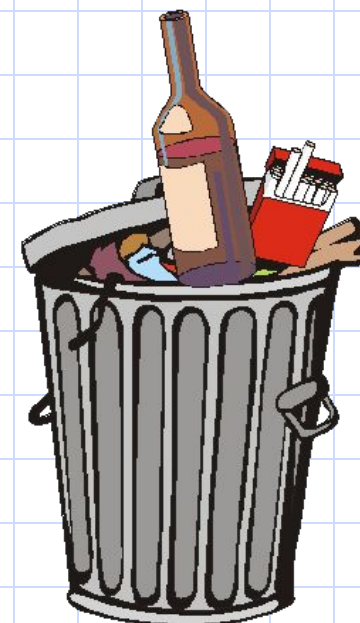
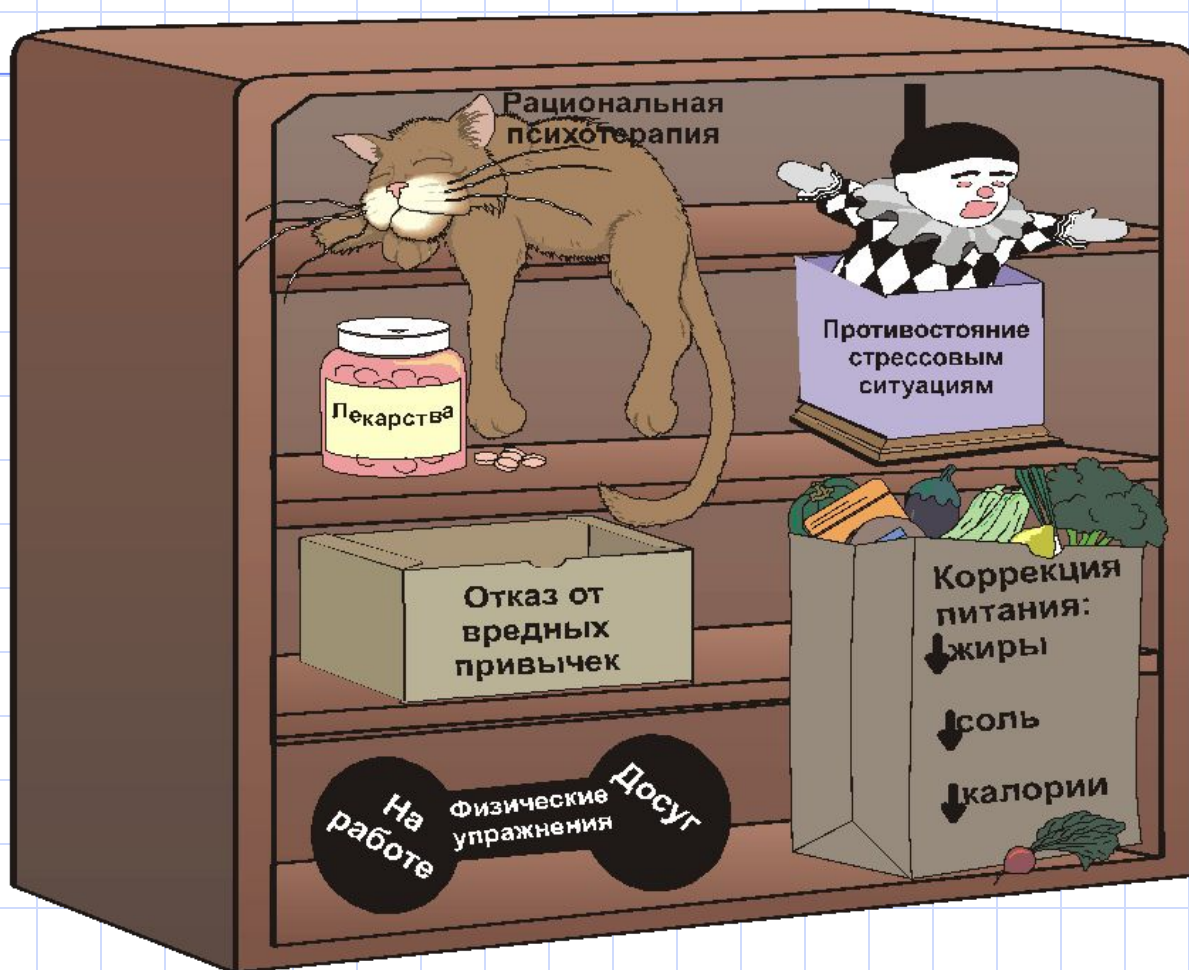


НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ

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

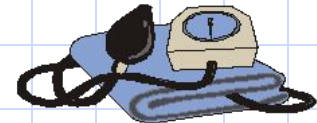
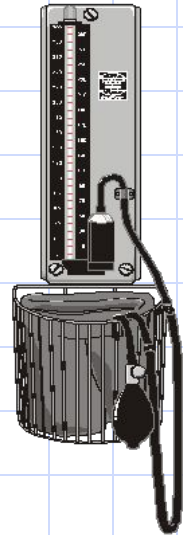
ПРОФИЛАКТИКА И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



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 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!

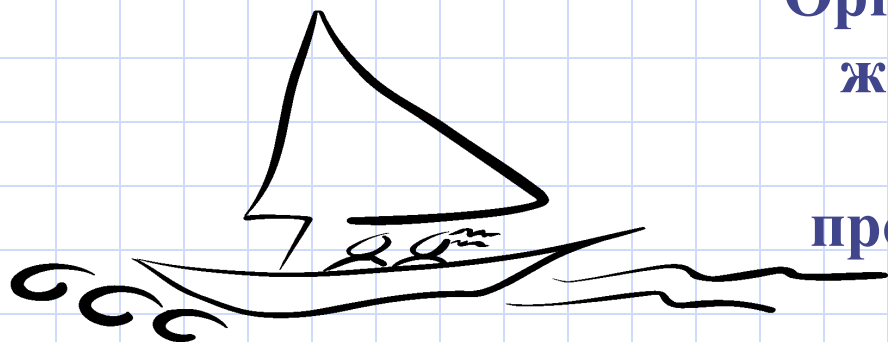
Составьте план и запишите в таблицу

| | 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!**