

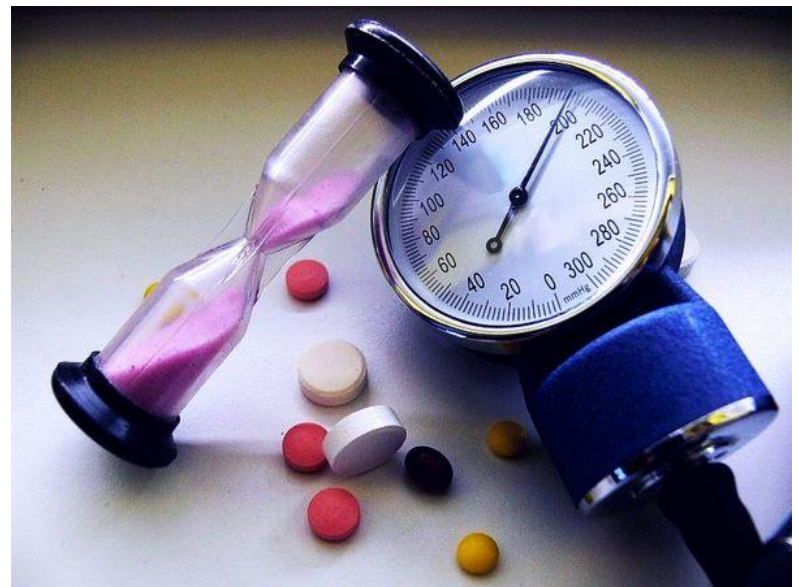
Профилактика гипертонического криза



Выполнили:
Смирнов Сергей Александрович
Лякутина Анастасия Игоревна

Гипертонический криз - это

- Неотложное состояние, вызванное чрезмерным повышением артериального давления (до 220/120 мм.рт.ст) с поражением органов-мишени.



Эпидемиология

Данное патологическое состояние является одной из наиболее распространенных причин вызова скорой медицинской помощи.

(В странах Западной Европы, в течение последних 20 лет наблюдается снижение частоты возникновения гипертонических кризов у больных с артериальной гипертензией, с 7% до 1%. Это обусловлено улучшением терапии артериальной гипертензии и ростом частоты своевременной диагностики заболевания).

В России ситуация продолжает сохраняться на неудовлетворительном уровне, знают о наличии заболевания только 58% больных женщин и 37,1% мужчин, при том что распространенность заболевания среди населения составляет у мужчин 39,2%, у женщин 41,1%. Из тех же, кто знает о наличии у себя данного заболевания, получает медикаментозное лечение только 45,7% женщин и 21,6% мужчин. Таким образом только около 20% больных артериальной гипертензией получают медикаментозное лечение разной степени адекватности. В связи с этим закономерно увеличивается абсолютное количество гипертонических кризов.

Причины развития гипертонических кризов:

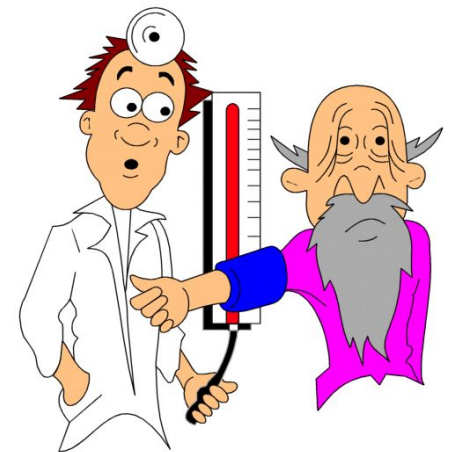
Внешние факторы:

- Большая физическая нагрузка, особенно у нетренированных людей
- Стрессовые ситуации
- Чрезмерное употребление соленой пищи
- Злоупотребление алкоголем
- Употребление гормональных препаратов с целью контрацепции
- Внезапный отказ от препаратов снижающих артериальное давление




Внутренние факторы:

- Изменение гормонального фона у женщин
- Развитие осложнение ишемической болезни сердца
- Нарушение нормального оттока мочи при аденоме предстательной железы
- Резкое нарушение кровоснабжения почек



Гипертонический криз первого типа:

- Развивается внезапно, на фоне удовлетворительного состояния
- Возбуждение
- Головная боль
- Головокружение
- Сердцебиение, ощущение пульсации и дрожи во всем организме
- Кожа лица, шеи и груди покрыта красными пятнами

- 
- В моче появляется небольшое количество белка и эритроцитов
 - Пульс учащен на 20-25 ударов в минуту
 - Изменение ЭКГ: снижение интервала S-T, уширение комплекса QRS, экстрасистолы
 - Увеличение в крови числа лейкоцитов с незначительным нейтрофильным сдвигом

Гипертонический криз второго типа:

- Сильнейшие головные боли и головокружение
- Замедление пульса
- Общая дрожь
- Увеличение числа лейкоцитов
- Увеличение СОЭ
- Повышение свертываемости крови

Профилактика гипертонического криза:

- *Гипертонический криз по сути является осложнением гипертонической болезни, поэтому профилактические меры включают все рекомендации для людей, страдающих артериальной гипертензией:*
- модификация образа жизни (борьба с лишним весом, соблюдение диеты, отказ от курения и употребления алкоголя, занятия спортом);
- соблюдение предписаний врача по лечению гипертонической болезни;
- профилактические осмотры у врача-кардиолога или терапевта не реже одного раза в полгода;
- регулярный контроль артериального давления самим пациентом;
- лечение заболеваний, сопровождающихся симптоматической артериальной гипертензией.

- **У человека, страдающего гипертонией, всегда должны быть под рукой лекарственные препараты для снижения давления.**
- **Суть лечения гипертонии (повышенного артериального давления) состоит в предупреждении повышения давления, а значит, лекарства нужно принимать постоянно.**
- **Капотен** – один из самых рекомендуемых и используемых во всем мире препаратов для снижения артериального давления. Продолжительность действия капотена составляет 4-6 часов.
- **Клофелин** также рекомендуется людям, страдающим гипертонией. Этот препарат действует 8-12 часов.
- **Амлодипин** – лекарственный препарат нового поколения. Продолжительность его действия составляет 10-12 часов.



Живая Аптека

КН 253-011111



1. Правильное питание:

- Запрещается употребление поваренной соли
- Присутствие продуктов, содержащих калий, магний и кальций
- Увеличить присутствие в меню полиненасыщенных жирных кислот
- В меню должно быть достаточно протеиновых продуктов
- Пациентам с избыточным весом уменьшить потребление сахара
- Следует отказаться от крепкого кофе и чая
- Питаться следует до пять раз в день



Продукты содержащие калий:

Первая группа, продукты растительного происхождения:


- Овощи : шпинат(774мг), капуста(375мг), томат (290мг), баклажаны(238мг)
- Фрукты : персики(363мг), яблоки зеленые(268мг), виноград(255мг), апельсины(197мг)
- Орехи : миндаль(745мг), фундук(720мг), арахис (662мг), грецкие орехи(664мг), семена подсолнуха (647мг)
- Сухофрукты : курага(1710мг), чернослив(860мг), изюм (860мг)



Вторая группа, продукты животного происхождения:

- Рыба (360мг)
- Печень (300мг)
- Молоко цельное (150мг)
- Куриное яйцо (140мг)
- Творог (112мг)
- Сметана (95мг)



- 
- Суточная потребность калия 2000мг
 - Калий обеспечивает полноценное функционирование всех клеточных стенок в организме
 - Обеспечивает мозг кислородом
 - Снимает утомляемость
 - Предотвращает синдром хронической усталости
 - Калий необходим всем кто желает быть энергичным и здоровым

Продукты содержащие магний:

- Овощи : шпинат(79мг), морковь(38мг), капуста(24мг),
- Фрукты : хурма (56мг), бананы (27мг)
- Орехи : кешью (270мг), миндаль(170мг), арахис(163мг)



- Куриное яйцо (47мг)
- Куриное мясо (37мг)
- Свинина (27мг)
- Говядина (27мг)
- Молоко (12мг)



- 
- Суточная потребность 400-500мг
 - Магний необходим для обмена глюкозы, аминокислот, жиров, транспорта питательных веществ
 - Для выработки энергии
 - Для поддержания сердечно-сосудистой системы в здоровом состоянии

Продукты содержащие кальций:



- Овощи : оливки(85мг), чеснок(60мг), капуста (52мг), морковь(51 мг)
- Фрукты : малина(40мг), земляника(37мг), киви (36мг)
- Орехи : миндаль(265мг), лесной орех(225мг), фундук(170мг)
- Сухофрукты : урюк(150мг), курага(120мг), финики(100мг), изюм(80мг)



- Молочные продукты: брынза(530мг), творог(125мг), молоко коровье(120мг)
- Рыба: сардина(420мг), макрель(241мг), скумбрия(66мг), сельдь(55мг)
- Мясо: сосиски молочные(35мг), колбаса(30мг), курица(25мг)
- Сладкие продукты: белый шоколад(280мг), молочный шоколад(220мг)

Не рекомендованные продукты:



Жирные сорта мяса и рыбы: свинина, утка, скумбрия, угорь, палтус, сом и т.д. - вызывают избыточную нагрузку на органы пищеварения

Острые, копченые и соленые продукты – вызывают задержку жидкости в организме

Продукты содержащих большое количество жиров и простых углеводов: выпечка, сдоба, торты, пирожные с масляным кремом и т.д.- резко поднимают уровень глюкозы в крови, что ведет к увеличению выработки инсулина, и некоторых гормонов, в том числе адреналина, что приводит к еще большему подъему артериального давления.

Жареные блюда - вызывают нарушения образования и выделения желчи, что также затрудняет работу желудочно-кишечного тракта

Мясные и куриные бульоны

Сырые овощи, бобовые – способствуют газообразованию

Алкоголь, кофе, чай – стимулирует сосудодвигательный центр, что напрямую ведет к увеличению давления





2. Отказ от курения

Влияние никотина на сердце:

- Снижает уровень кислорода в ткани сердца
- Повышает артериальное давление и частоту сокращений
- Повышает свертываемость крови
- Разрушает клетки коронарных артерий и других сосудов



3. Отказ от алкоголя

При употреблении большого количества алкоголя:

- Чувствительность человека снижается
- Алкоголь действует как анальгетик и человек не замечает ухудшение самочувствия
- Механизмы отвечающие за нормальное АД на фоне опьянения не срабатывают
- Возникает гипертонический криз

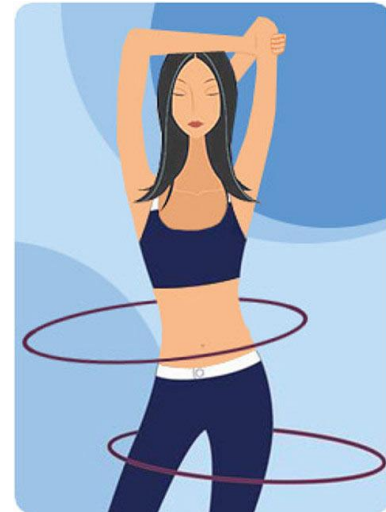




4. Занятие спортом

Ежедневная ходьба на свежем воздухе не менее 40 минут

- Утренняя гимнастика
- Езда на велосипеде
- Плавание
- Для определения безопасного тренировочного режима необходимо измерять пульс до, во время и после нагрузки



5. Ежедневный контроль АД



Список использованной литературы:

- <http://bmed.narod.ru/bolezni/g/gipertonicheskiy-kriz.html>
- <http://www.heart.su/hypertension/hypertensionsmoking/>
- <http://med.otvetov.ru/9-kak-vliyaet-alkogol-na-davlenie.html>
- <http://med2c.ru/гипертонический-кризис/>