



Школа по артериальной гипертензии

17 мая 2021 года

Факторы риска артериальной гипертензии

Модифицируемые



Избыток соли в диете



Ожирение, неправильное питание



Избыток алкоголя



Недостаток физических нагрузок



Социальноэкономический статус



Стресс и психическое здоровье

Немодифицируемые



Возраст



Этническая принадлежность



Генетика



Пол

Почему важно знать свое давление?

В возрасте 50 лет люди без повышенного давления имеют **ожидаемую продолжительность жизни на 5 лет дольше**, чем люди с высоким давлением

Когда ваше артериальное давление повышено:

Риск смерти от инсульта выше в **4 раза**

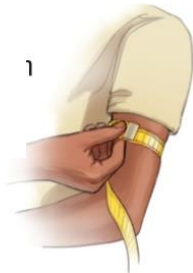


Риск смерти от инфаркта выше в **3 раза**

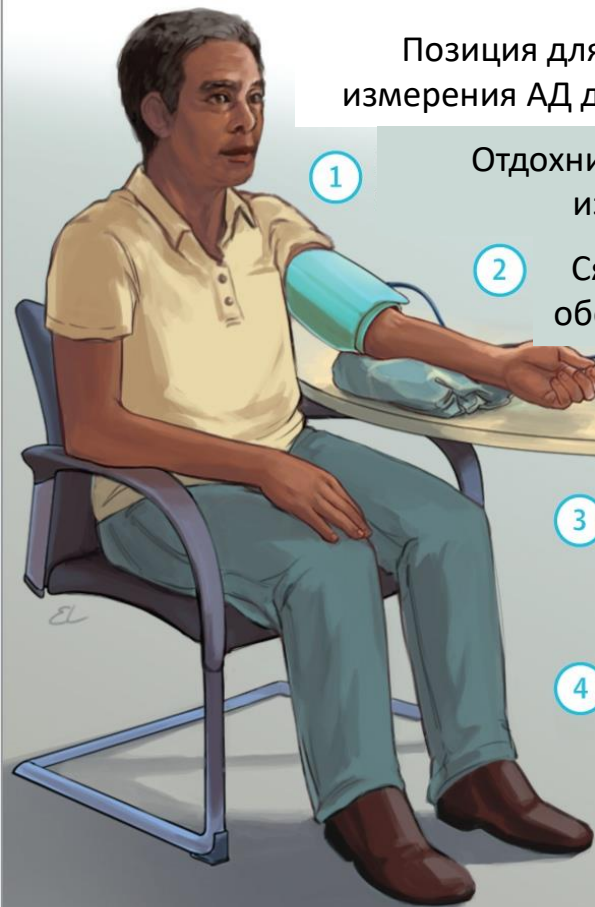


Как правильно измерять давление?

Измерьте окружность руки посередине между локтевым и плечевым суставом
Подберите размер манжеты



Позиция для измерения АД дома



1

Отдохните 5 минут перед измерением

2

Сядьте ровно на стуле, обе стопы касаются пола

3

Расположите вашу руку на уровне груди или сердца

4

Оставайтесь спокойны и не разговаривайте во время измерения

Измеряйте артериальное давление **утром сразу после пробуждения или вечером перед отходом ко сну**

Старайтесь измерять артериальное давления **ежедневно в одно и то же время**

За 30 минут до измерения исключить: кофеин, физические нагрузки, курение

В норме артериальное давление должно быть не выше **120/80 мм.рт.ст**



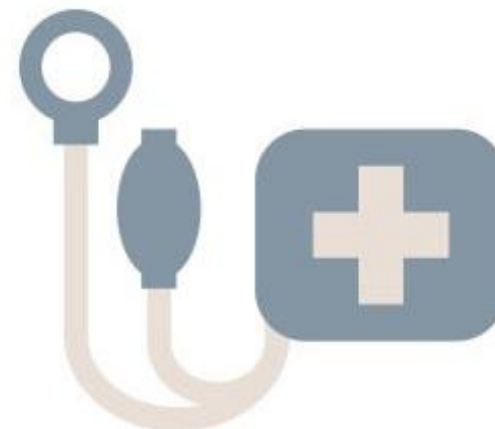
Где измерить артериальное давление?



В аптеке



**В кабинете у врача
или в поликлинике на
медицинском посту**



**Дома
самостоятельно**

Как выбрать тонометр?



Рекомендованы автоматические тонометры с плечевой манжетой



Не рекомендованы тонометры с запястной манжетой



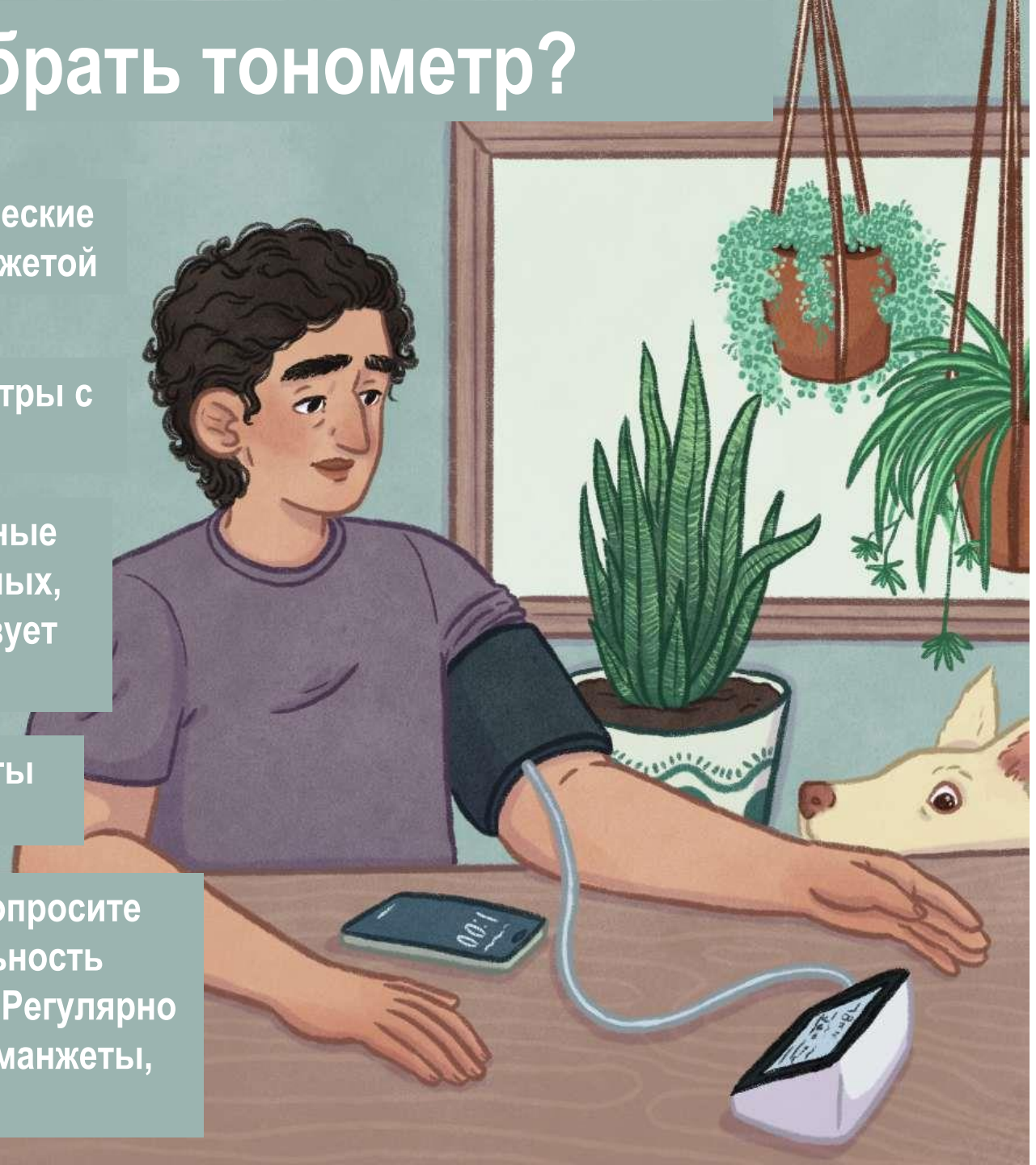
Выбирайте валидированные тонометры. Для беременных, пожилых и детей существует отдельная валидация



Подберите размер манжеты

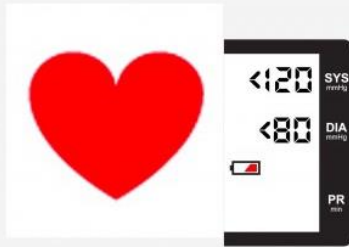


На следующем приеме попросите врача оценить правильность использования тонометра. Регулярно проверяйте исправность манжеты, груши прибора



Что делать после измерения давления?

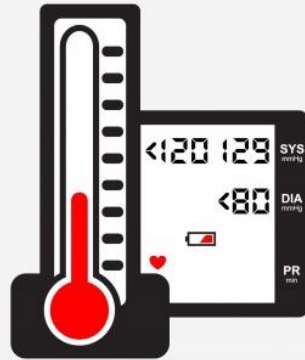
THE NEWEST GUIDELINES FOR HYPERTENSION



<120 mmHg
AND
<80 mmHg

NORMAL BLOOD PRESSURE

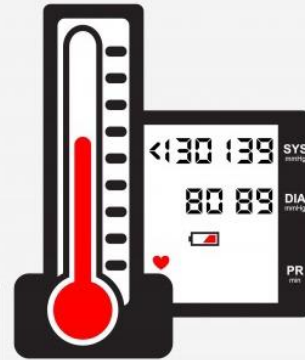
Здоровый образ жизни
Регулярные проверки



<120-129 mmHg
AND
<80 mmHg

ELEVATED BLOOD PRESSURE

Измените образ жизни (диета, физ.нагрузки, борьба со стрессом)
Повторите измерение через 3-6 мес.

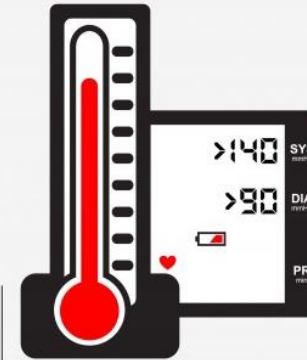


<130-139 mmHg
OR
80-89 mmHg

HIGH BLOOD PRESSURE / STAGE 1

Измените образ жизни
Обратитесь к врачу для оценки индивидуальных рисков

pressure is controlled.



>140 mmHg
OR
>90 mmHg

HIGH BLOOD PRESSURE / STAGE 2

Измените образ жизни
Обратитесь к врачу для назначения терапии

Что делать при повышенном давлении?

- Однократное небольшое повышение давления – не повод для экстренных мер. Если ваше артериальное давление немного выше нормы – повторите измерения и проконсультируйтесь с терапевтом
- Если ваше артериальное давление выше 180/120 мм.рт.ст – повторите измерение через 5 минут. При стойко высоких значениях – немедленно обратитесь к врачу
- Если ваше артериальное давление выше 180/120 мм.рт.ст. и вы испытываете такие симптомы, как: **боль в грудной клетке, затруднение дыхания, боль в спине, выраженную слабость, изменение зрения, речи** - немедленно вызовите скорую помощь

Зачем лечить артериальную гипертензию?

Снижение артериального давления населения на 12-13 мм.рт.ст может снизить:



Только 47% больных артериальной гипертензией контролируют свое заболевание!