

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ или
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ –
это периодическое или стойкое
повышение артериального давления,
равное **140/90 мм рт. ст. и выше**

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки



Головной мозг



Глаза

Это может привести к:



Инсульту



Инфаркту миокарда



Проблемам со зрением



Почечной недостаточности



Преждевременной смерти



ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК
самоконтроля
артериального
давления



2

ПРИ СТОЙКОМ
повышении давления
обратиться к врачу



3

РЕШИТЬ ВОПРОС
о немедикаментозной
коррекции или
медикаментозном
лечении



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

|  Дата |  Время суток |  Артериальное давление |  Пuls |  Жалобы |
|---|--|--|--|---|
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности



НОРМАЛИЗОВАТЬ сон

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Признаки:



Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове



Тошнота, рвота



Дискомфорт в области сердца



Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами



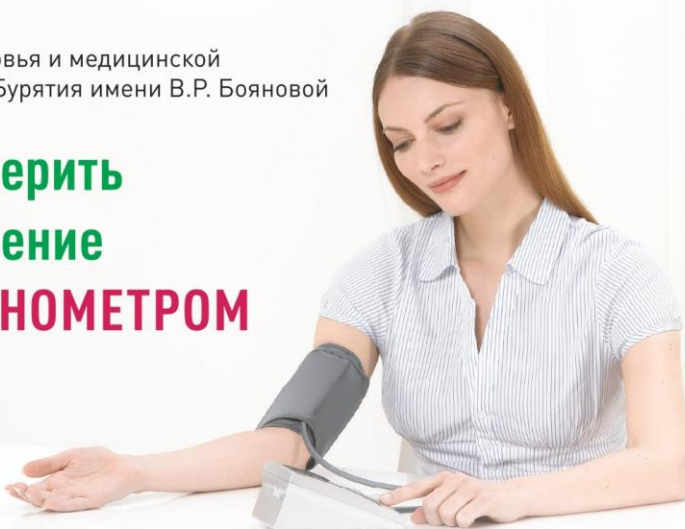
Отечность рук, ног, лица

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ



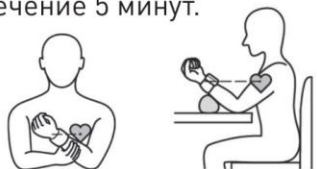


Как правильно измерить артериальное давление ЭЛЕКТРОННЫМ ТОНОМЕТРОМ



Подготовка

- 1. Сесть в кресло** или на стул с опорой на спинку. **Ноги** расслабить, не скрещивать.
- 2. Снять часы, браслеты,** закатать рукава (скатанный рукав не должен сдавливать руку). **Удобно** расположить руку на столе рядом со стулом или креслом. **Держать руку** неподвижно с упором в области локтя до конца измерения. **Не допускать** положение руки на «весу».
- 3. Во время измерения** артериального давления не разговаривать, дышать ровно. **Желательно,** спокойно посидеть с уже наложенной манжетой в течение 5 минут.



Классификация уровней артериального давления (АД), мм рт. ст.

| Категории АД | Систолическое АД | | Диастолическое АД |
|---------------------------------|------------------|-------|-------------------|
| Оптимальное | < 120 | и | < 80 |
| Нормальное | 120 - 129 | и\или | 80 - 84 |
| Высокое нормальное | 130 - 139 | и\или | 85 - 89 |
| Артериальная гипертония I ст. | 140 - 159 | и\или | 90 - 94 |
| Артериальная гипертония II ст. | 160 - 179 | и\или | 100 - 109 |
| Артериальная гипертония III ст. | ≥180 | и\или | ≥ 110 |

Измерение

- 1. Поставить аппарат на стол,** распрямить все трубки.
- 2. Надеть манжету,** поместив её нижний край на предплечье выше локтевого сгиба на 2 см так, чтобы трубки располагались по центру локтевого сгиба, а между манжетой и поверхностью плеча проходил палец. **Манжета** должна быть на одном уровне с сердцем.
- 3. Нажать кнопку пуска** по инструкции. Манжета начнет надуваться, на экране появятся бегающие цифры. **Не меняя положения,** дождаться полного спуска воздуха и стабилизации показателей на мониторе.
- 4. Запомнить (записать)** показатели артериального давления.
- 5. Снять манжету,** остановить работу аппарата



Радует

-  **Физическая тренировка**
Минимум 30 минут в день
-  **Здоровое питание**
-  **Полноценный ночной сон**
-  **Стрессоустойчивость, гигиена эмоций**

Огорчает

-  **Курение, парение**
Никотин вреден для здоровья
-  **Алкоголь**
-  **Гиподинамия, ожирение**
-  **Стресс, страх, гнев, артериальная гипертония**

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
|  АД оптимальное 120/80 мм.рт.ст |  Глюкоза крови < 6,1 |  Холестерин < 5 ммоль/л |  ИМТ < 25 ОТ < 102 мужчины ОТ < 88 женщины |  Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача |
|--|--|---|--|---|

ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

 **(3012) 377-300**
ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 325



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

У Д А Р

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО



ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА



НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ

Улыбка

Попроси человека
улыбнуться,
оскалить зубы

Движение

Попроси поднять
и удерживать руки
перед собой

Артикуляция

Попроси назвать
себя, имя
и фамилию

Решение

Если есть хотя бы один из симптомов, вызови **СКОРУЮ ПОМОЩЬ**



**ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА**

**ЗВОНИ С МОБИЛЬНОГО
103, 112 или 03,
ОПИШИ СИМПТОМЫ**



ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЕЛОВЕКУ ЖИЗНЬ!