

Тихий серийный убийца

Артериальная гипертензия

Болезнь, от которой страдают более одного миллиарда человек по всему миру, более 40 миллионов человек в России, причем 35% из них о своей болезни даже не подозревают.

Это артериальная гипертензия

Нормальные показатели артериального давления - 120/80 мм рт. ст. Артериальное давление от 140/90 мм рт. ст. и выше считается признаком артериальной гипертензии.

Гипертонию называют «тихим убийцей». Большинство больных гипертензией даже не подозревают о проблеме, поскольку гипертензия часто не подает тревожных сигналов и протекает бессимптомно. Поэтому так важно регулярно измерять кровяное давление.

В случае появления симптомов, они могут включать в себя головные боли в ранние утренние часы, кровотечение из носа, нарушение сердечного ритма, ухудшение зрения и звон в ушах.

Тяжелая гипертония может вызывать слабость, тошноту, рвоту, спутанность сознания, внутреннее напряжение, боли в груди и мышечный тремор, сердечную аритмию, которая может привести к внезапной смерти.

Гипертония может также вызывать инсульт, приводя к разрыву или закупорке артерий, снабжающих кровью и кислородом головной мозг.



Нельзя	Нужно
Курить	Бросить курить
Есть нездоровую пищу	Придерживаться диеты
Набирать лишний вес	Постараться сбросить лишний вес
Употреблять алкоголь	Употреблять больше фруктов и овощей
Спать менее 7 часов в сутки	Соблюдать режим дня
Постоянно нервничать	Не заикливаться на проблемах
Вести малоподвижный образ жизни	Больше двигаться
Халатно относиться к приёму лекарств и рекомендациям врача	Регулярно измерять артериальное давление

Факторы риска

К поддающимся контролю факторам риска относятся нездоровый рацион питания (чрезмерное потребление соли, значительное содержание насыщенных жиров и трансжиров в пище, недостаточное потребление овощей и фруктов), недостаточная физическая активность, употребление табака и алкоголя, а также избыточная масса тела и ожирение.

Не поддающиеся контролю факторы риска включают в себя наличие гипертонии у прямых родственников, возраст старше 65 лет и сопутствующие заболевания, такие как диабет или заболевания почек.

Также выделяют 4 группы риска:

1. группа низкого риска – включает всех мужчин и женщин моложе 55 лет с АГ I степени при отсутствии факторов риска, поражения органов-мишеней и сопутствующих заболеваний. Риск развития заболеваний системы кровообращения и осложнений в ближайшие 10 лет составляет менее 15%.
2. группа среднего риска – включает больных с широким диапазоном колебаний АД, у которых имеются факторы риска при отсутствии поражений органов-мишеней и сопутствующих заболеваний. Риск развития заболеваний системы кровообращения и осложнений в ближайшие 10 лет составляет 15–20%
3. группа высокого риска – включает больных, имеющих поражение органов-мишеней, независимо от степени АГ и сопутствующих факторов риска. Риск развития заболеваний системы кровообращения и осложнений в ближайшие 10 лет – более 20%;
4. группа очень высокого риска – включает больных с наличием ассоциированных заболеваний независимо от степени АГ; больных с высоким нормальным АД при наличии сахарного диабета. Риск развития заболеваний системы кровообращения и осложнений в ближайшие 10 лет у этой категории пациентов превышает 30%.

Профилактика и лечение

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет
в день



БУДЬТЕ АКТИВНЫ
30 минут физической активности или

3 км
в день



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ
не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ
не превышайте эти цифры:

140/90



Условия измерения артериального давления в домашних условиях:
Перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть не менее 5 минут.

Не менее 30 минут до измерения артериального давления необходимо воздерживаться от курения и употребления кофеина (кофе, кола, чай).

Во время измерения нужно сидеть, опираясь на спинку стула, и неподвижная рука должна удобно лежать на столе.

Не следует разговаривать во время измерения.

Манжеты должна быть обернута вокруг предплечья с центром надувного мешка прямо над плечевой артерией, а нижний край манжеты должен быть около 2-3 см выше локтевого сгиба.

Надувной мешок манжеты должен быть на уровне сердца во время измерения.

Ноги при измерении не должны быть скрещены.

Ступни должны находиться на полу.

Мочевой пузырь перед измерением артериального давления необходимо опорожнить.

Плечо не должно сдавливаться одеждой (тем более недопустимо измерение через одежду).