

# Артериальная гипертония

## Факторы риска

## Профилактика



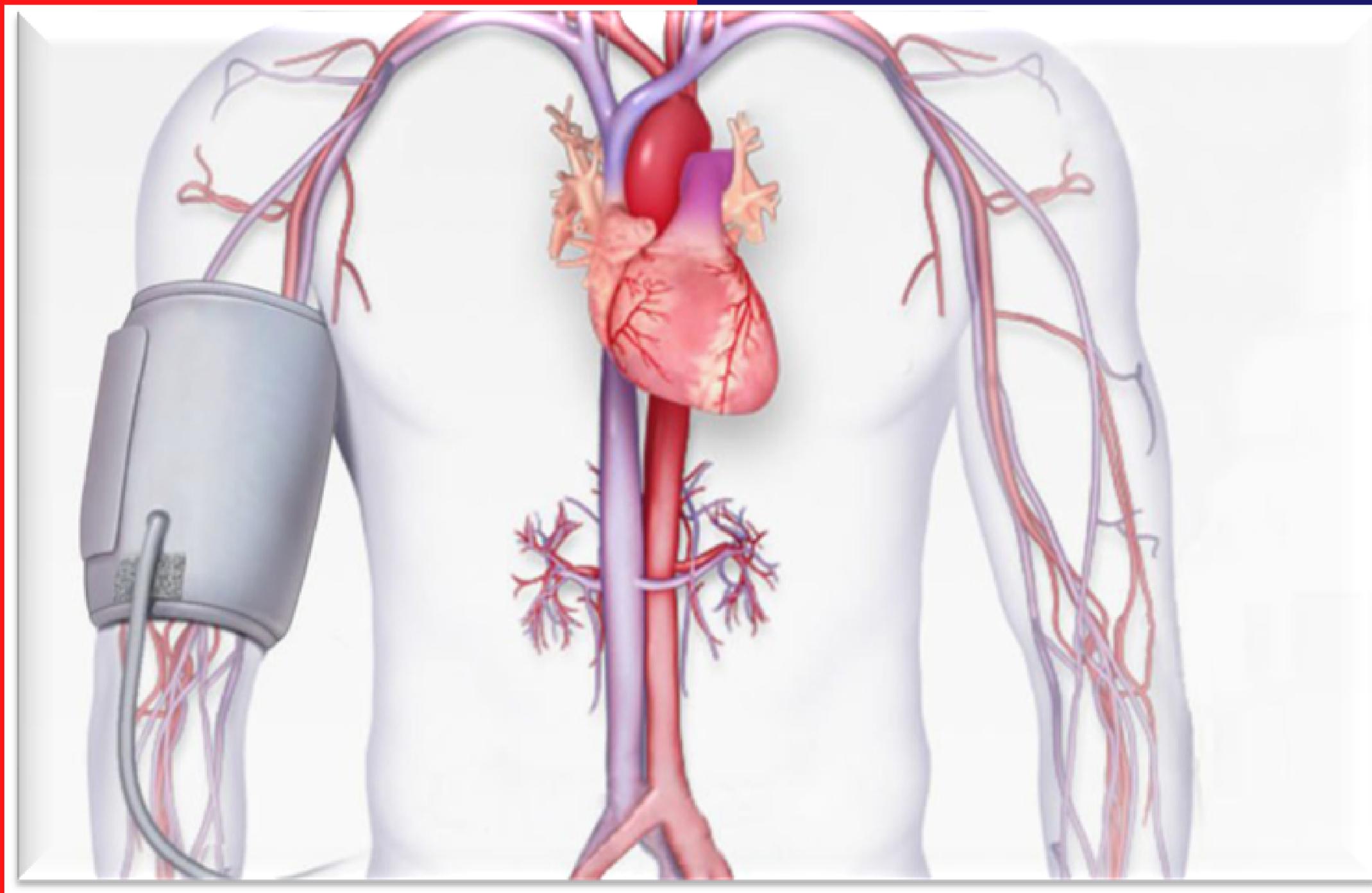
Врач методист ГБУЗ КЦОЗиМП  
к.м.н. Кожинова И. Н.



# Что надо знать об артериальной гипертонии?

- Что такое артериальное давление?
- Что такое артериальная гипертония?
- Осложнения артериальной гипертонии:  
гипертонический криз  
транзиторная ишемическая атака
- Как оценить индивидуальные факторы риска?
- Как правильно измерять артериальное давление?
- Как вести дневник пациента?

# Что такое артериальное давление



# Классификация уровней артериального давления

(национальные рекомендации по профилактике, диагностике и лечению АГ, 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 (тяжёлая)	≥180	≥110



## Наиболее частые жалобы

- Головные боли пульсирующего характера в затылочной области
- Головокружение
- Мелькание мушек перед глазами
- Раздражительность
- Нарушение зрения



➔ Это надо запомнить!

Не надо полагаться только на собственные ощущения!

Повышенное АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!

- Необходимо измерять давление даже при хорошем самочувствии!
- Не измеряя АД, невозможно определить заболевание



➔ Это надо запомнить!

Уровень артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше считается для взрослых повышенным

**Гипертонический криз -**  
это внезапный, резкий подъем  
давления, сопровождающийся  
ухудшением самочувствия и  
**опасный осложнениями**

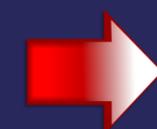


**Необходимо запомнить!**

**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 приём пищи, особенно солёной и на ночь;
- ✓ употребление пищи или напитков, которые содержат вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.).



**Необходимо запомнить!**

**При появлении симптомов, сопровождающих  
гипертонический криз:**

- 1. Измерить АД!**
- 2. Принять препараты, снижающие  
повышенное АД, которые рекомендовал  
врач**
- 3. Вызвать врача скорой помощи!**

# Гипертонические кризы

условно делят на 2 типа:



## ◆ Криз I типа

относительно невысокое повышение АД с яркими вегетативными проявлениями: резкой головной болью, покраснением кожных покровов (лица), сердцебиением, дрожью, ознобом, обильным мочеотделением.

## ◆ Криз II типа

протекает на фоне очень высоких цифр АД с различными проявлениями со стороны мозга, сердца: сильными головными болями, тошнотой, рвотой, зрительными расстройствами, судорогами, резкой одышкой, приступами стенокардии.

# 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:

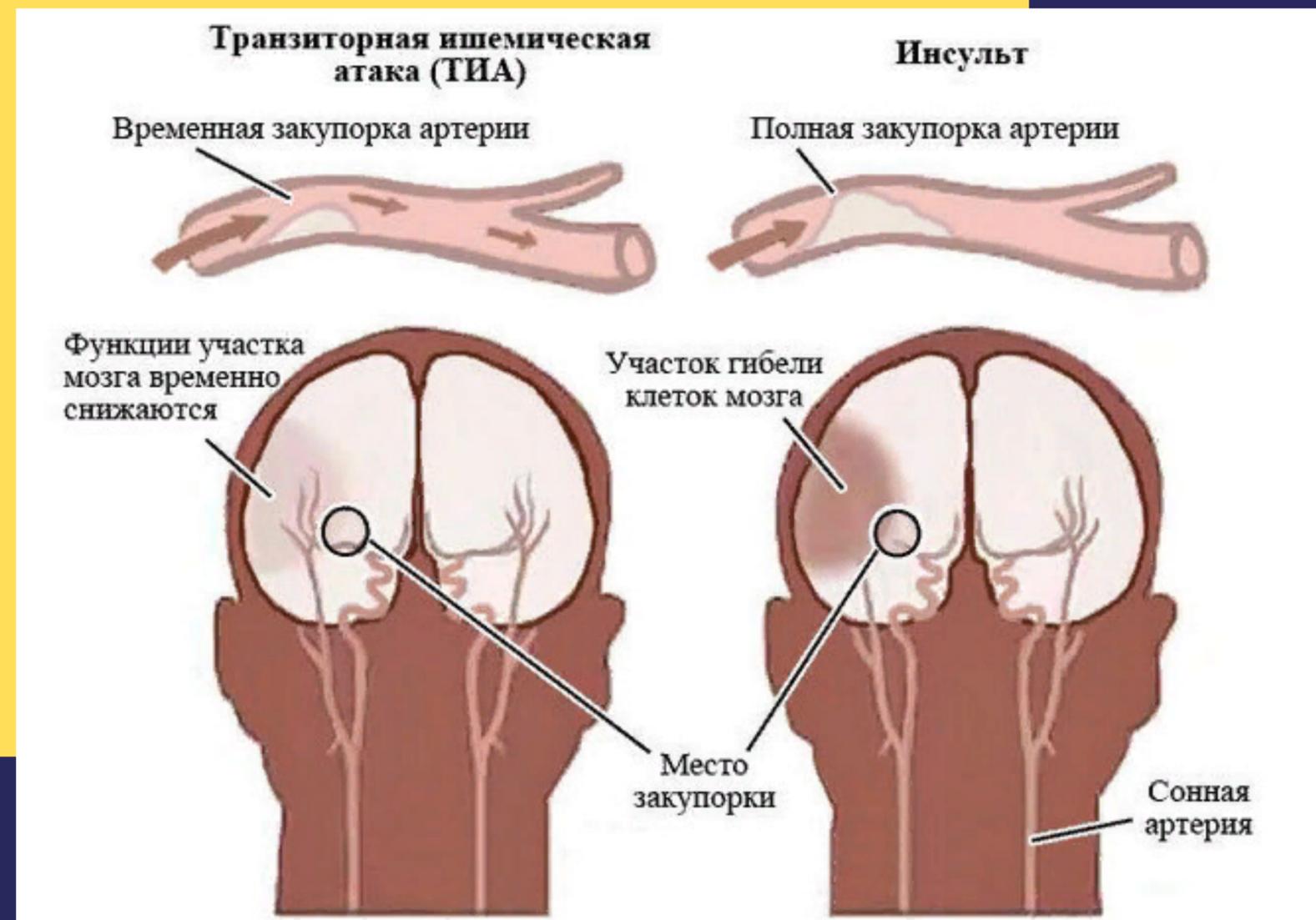
- речи

- зрения (на один или оба глаза)

- походки, координации, равновесия

➡ головокружение

➡ сильная головная боль



# Факторы риска развития артериальной гипертонии

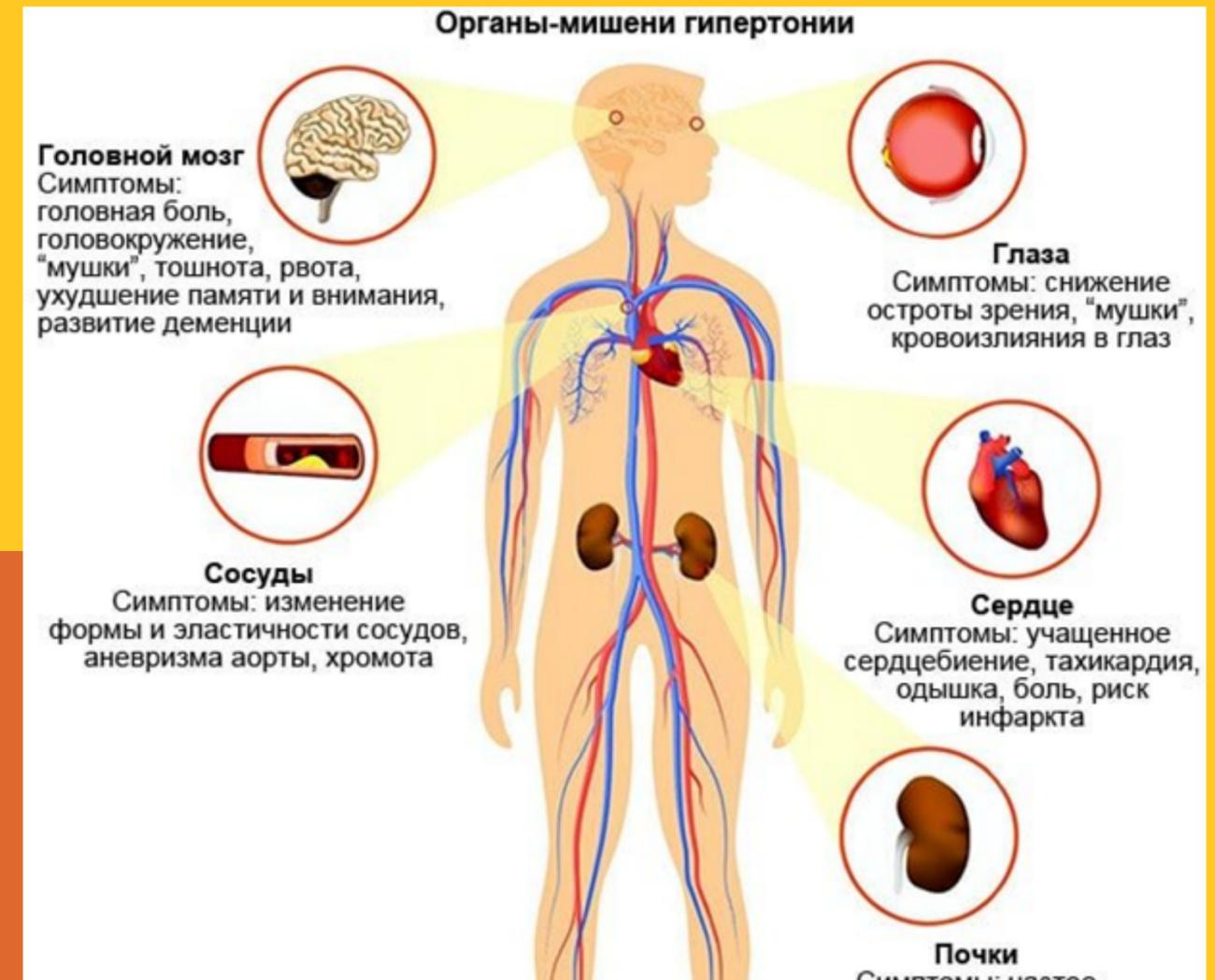
## Неуправляемые

- Возраст
- Наследственность
- Окружающая среда



## Управляемые

- Курение
- Алкоголь
- Соль
- Несбалансированное питание
- Избыточный вес
- Малоактивный образ жизни
- Психосоциальные факторы



# Стратификация сердечно-сосудистого риска

## Артериальное давление (мм рт. ст.)

Другие ФР, ПОМ или заболевания	<u>Нормальное</u> САД 120-129 или ДАД 80-84	<u>Высокое нормальное</u> САД 130-139 или ДАД 85-89	<u>АГ 1-й степени</u> САД 140-159 или ДАД 90-99	<u>АГ 2-й степени</u> САД 160-179 или ДАД 100- 109	<u>АГ 3-й степени</u> САД $\geq 180$ или ДАД $\geq 110$
Нет других ФР	Незначимый риск	Незначимый риск	Низкий риск	Умеренный риск	Высокий риск
1-2 ФР	Низкий риск	Низкий риск	Умеренный риск	Умеренный риск	Очень высокий риск
3 или более ФР, МС, ПОМ или диабет	Умеренный риск	Высокий риск	Высокий риск	Высокий риск	Очень высокий риск
Развившееся СС или почечное заболевание	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск



# Методика измерения артериального давления

- Пациент сидит не менее 5 минут
- Повторно АД измеряется на одной и той же руке
- Манжета накладывается на 2 см выше локтевого сгиба
- Определяется "максимальное" АД
- При измерении воздух нагнетается до "максимального" АД плюс 20 мм рт.ст.
- Воздух из манжеты выпускают медленно
- Появление тонов Короткова (1 фаза) - систолическое АД
- Исчезновение тонов Короткова (5 фаза) - диастолическое АД
- Точность регистрации АД - до ближайшей цифры
- Измерение проводится дважды
- Высчитывается средний результат



# Влияние регулярной физической активности на здоровье

- Снижение сердечного выброса в покое
- Улучшение липидного спектра крови

- Тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

- Снижение скорости возрастной потери костной массы

- Достижение сбалансированности потребления и расхода энергии

- Нормализация толерантности к углеводам

# Влияние регулярной физической активности на здоровье

- Уменьшение симпатического тонуса

- Устойчивость к стрессам и депрессии

- Улучшение самочувствия настроения

- Снижение риска
  - сахарного диабета
  - заболеваний скелетно-мышечной системы
  - гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний
  - злокачественных новообразований
  - остеопороза
  - ожирения



**Контролируйте  
уровень  
Вашей  
физической  
нагрузки**



**Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для здорового человека «220–возраст».**

- ◆ Умеренная интенсивность — 55–70% МЧСС.
- ◆ Значительная интенсивность — 70–85% МЧСС.

**Надо знать, как построить занятия по повышению физической активности:**

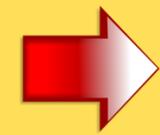
- I. Разминочная часть**
- II. Основная часть**
- III. Заключительная часть**

**Ваша программа оздоровления  
должна включать 3 этапа:**

- I. Вводно-адаптационный  
(или подготовительный) - 5-8 недель**
- II . Основной (тренировочный) - 36-40 недель**
- III. Спортивно- оздоровительный  
(или поддерживающий) - без ограничений  
продолжительности**



**Длительность тренировки  
в I периоде 45-60 минут,  
во II и III периоде длительность  
одной тренировки составляет от  
45 до 90 минут**



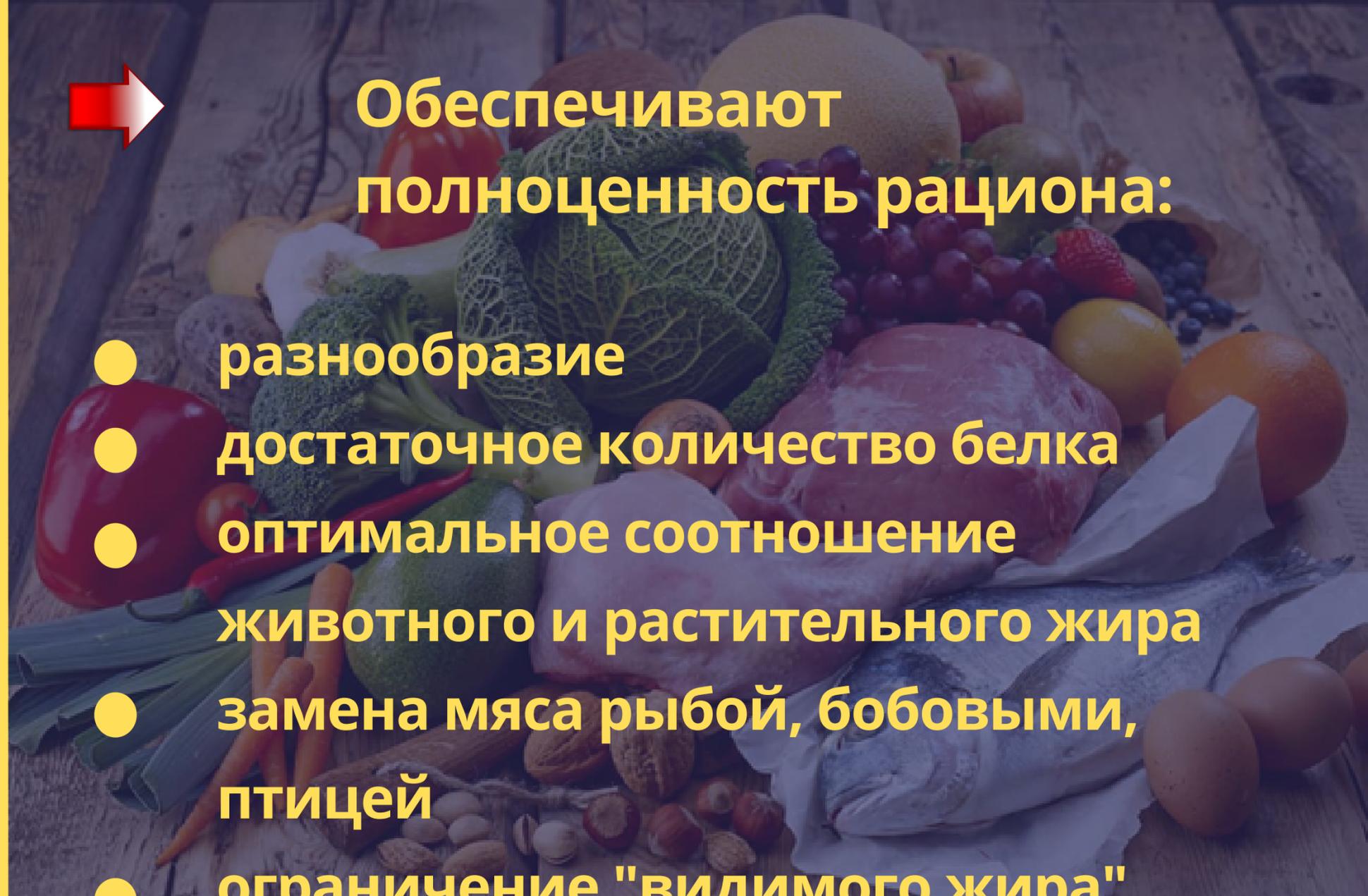
**Питание человека,  
как здорового,  
так и больного,  
должно быть:**

- энергетически сбалансированным
- полноценным
- регулярным
- с оптимальной кулинарной обработкой
- с разумным потреблением алкоголя



**Обеспечивают  
полноценность рациона:**

- разнообразие
- достаточное количество белка
- оптимальное соотношение животного и растительного жира
- замена мяса рыбой, бобовыми, птицей
- ограничение "видимого жира"
- ограничение простых сахаров
- больше фруктов, овощей
- ограничение поваренной соли



# Пирамида здорового питания



## Суточная потребность в энергии взрослого населения (ккал)

Группа населения	Возраст, годы	Мужчины		Женщины	
		В норме	При активных формах отдыха	В норме	При активных формах отдыха
1-я	18-40	2800	3100	2400	2650
	40-60	2600	2800	2200	2350
2-я	18-40	3000	3300	2550	2800
	40-60	2800	3000	2350	2500
3-я	18-40	2200	3500	2700	2950
	40-60	2900	3100	2500	2650
4-я	18-40	3700	4000	3150	3400
	40-60	3400	3600	2900	3050
5-я	18-29	4300	-	-	-
	30-39	4100			
	40-59	3900			





**Какие конкретные изменения нужно внести в Вашу диету при повышенном АД?**

- **исключить острые блюда и приправы, соления, маринады**
- **изменить кулинарную обработку**
- **ограничить поваренную соль**
- **ограничить общее количество свободной жидкости**
- **увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия и магния**

- **употреблять в большом количестве овощи и фрукты**
- **употреблять много свеклы, клюквы**
- **ограничить свободные жиры**
- **при избыточной массе тела снизить избыточную калорийность до 1800-1200 ккал/сут**

# Что рекомендуется , если у Вас повышенный уровень холестерина?

- не более двух яичных желтков в неделю
- не есть субпродукты, икры, креветок
- исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла
- поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке
- отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря
- использовать обезжиренные сорта мяса
- есть больше овощей, фруктов

# Курение и здоровье



Взрослые считают, что курение помогает:

- стимулировать умственную деятельность
- расслабиться и отдохнуть
- концентрировать внимание (сосредоточиться)
- общаться
- получить удовольствие
- СНИЗИТЬ вес
- ЖИТЬ

# Компоненты табачного дыма

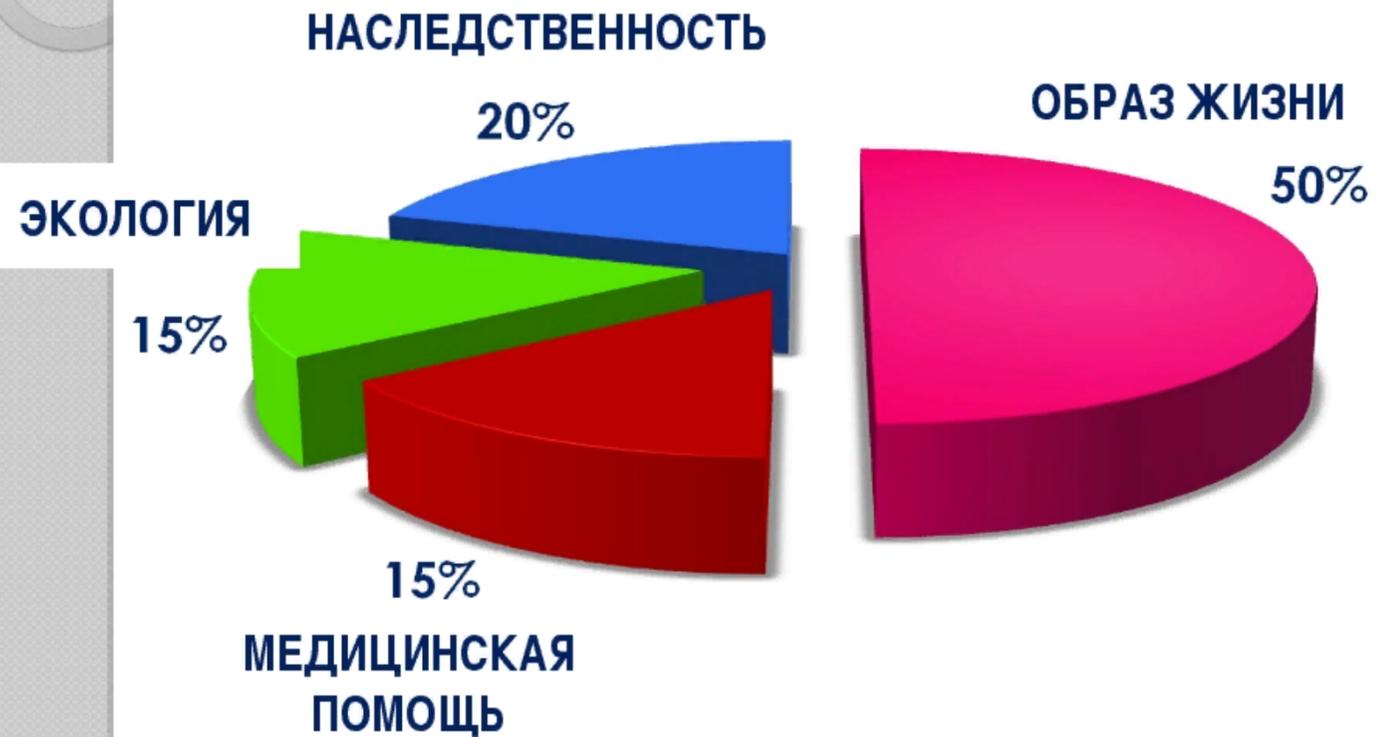


Химические соединения	Содержание (мкг/сигарета)	Химические соединения	Содержание (мкг/сигарета)
Газовая фаза			
Оксид углерода	13 400	Нитрозодиметиламин	0,08
Диоксид углерода	50 000	Нитрометилэтиламин	0,03
Аммоний	80	Гидразин	0,03
Цианистый водород	240	Нитрометан	0,5
Изопрен	582	Нитробензол	1,1
Альдегид	770	Ацетон	578
Акролеин	84	Бензин	67
Формальдегид	70	Винилхлорид	0,01

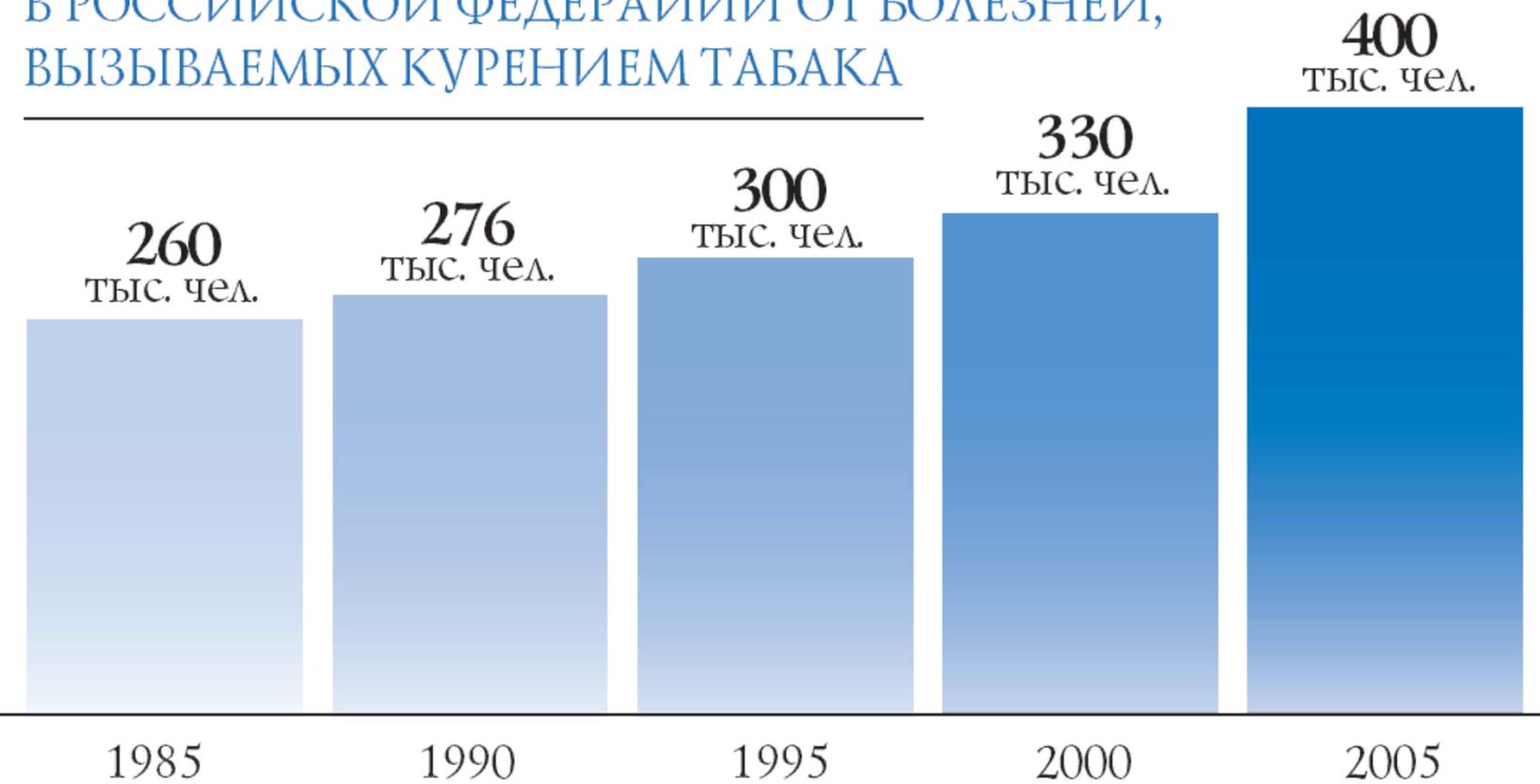
# Здоровье и курение



## ЗДОРОВЬЕ



ЕЖЕГОДНОЕ КОЛИЧЕСТВО СМЕРТЕЙ  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ,  
ВЫЗЫВАЕМЫХ КУРЕНИЕМ ТАБАКА



# Преимущества некурения перед курением табака



# Здоровье и стресс



Как может  
проявляться  
стресс?

## Психические, эмоциональные реакции

...От ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение)

... до "немых" (нарушение аппетита, потеря интереса к межличностному общению, сексу, "уход в себя")

## Физиологические проявления

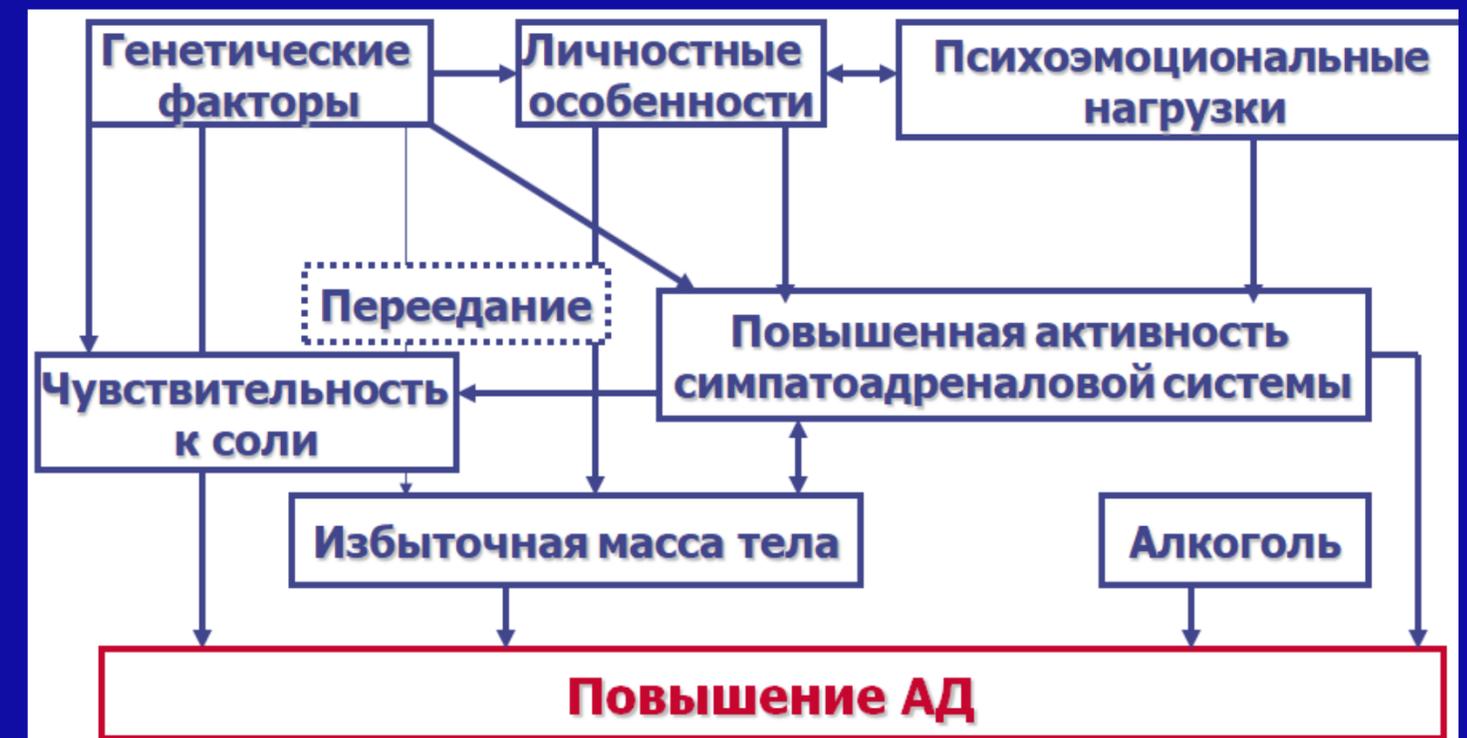
Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония боли различной локализации, одышка...

Проблему для здоровья представляет

**чрезмерный стресс.**

Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление, значит, опасности нет.

## Почему при стрессах повышается артериальное давление?



# Заповеди преодоления стресса



**Спасибо за внимание!**