

ПРОФИЛАКТИКА

АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

ФГБУЗ МСЧ № 135 ФМБА РОССИИ

Кабинет медицинской профилактики поликлиники для взрослых

Гипертония, является самым распространенным заболеванием XXI века (ВОЗ). Приблизительно 600 млн. людей во всем мире страдают от высокого кровяного давления.



Органы-мишени артериальной гипертензии

АГ



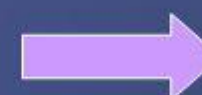
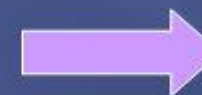
Головной
мозг

Глазное
дно

Сердце

Почки

Сосуды



Инсульт,
энцефалопатия

Ретинопатия

Ишемия, нарушение
ритма,
внезапная смерть

ХПН

Поражение
периферических
артерий



MyShared

Факторы, способствующие развитию болезни

- *Генетические факторы* **15-20 %**
- *Окружающая среда* **20-25 %**
- *Медицина* **8-10 %**
- *Образ жизни* **50-55 %**

Факторы риска возникновения АГ

Сахарный диабет. Инсулин обладает сосудорасширяющими свойствами

Генетическая предрасположенность. АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья или сестры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни

Стресс, психическое напряжение. Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени



Ожирение. Каждый килограмм лишнего веса означает увеличение давления на 2 мм рт. ст.

Возраст старше 60 лет. Увеличение коллагеновых волокон в стенках кровеносных сосудов ведет к сужению просвета в артериях и потере эластичности их стенок

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя). Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5–6 мм рт. ст. в год. Компоненты табачного дыма вызывают спазм сосудов

Избыточное потребление соли ведет к спазму артерий, задержке жидкости в организме

Стойкое повышение АД в течение нескольких недель выше показателей 139/89 мм рт. ст. дает повод диагностировать АГ

При повышенном АД характерно избирательное поражение некоторых органов и систем организма, поскольку именно на них нацелены негативные влияния гипертонии.

 **120/80** мм рт ст

ОПТИМАЛЬНОЕ
артериальное давление

 **130/85** мм рт ст

НОРМАЛЬНОЕ
артериальное давление

 **139/89** мм рт ст

**ВЫСОКОЕ
НОРМАЛЬНОЕ**
артериальное давление

Для нормализации
артериального давления:



Отказ от курения



Коррекция веса



Правильное питание

Степени развития
артериальной гипертензии (АГ):

 **159/99** мм рт ст
МЯГКАЯ АГ

 **179/109** мм рт ст
УМЕРЕННАЯ АГ

 **180/110** мм рт ст
ТЯЖЕЛАЯ АГ

Стадии развития АГ:

1. Не происходит поражение органов-мишеней (сердце, почки, головной мозг)
2. Поражаются органы-мишени (гипертрофия миокарда, сужение сосудов)
3. Поражаются органы-мишени с нарушением их функций (инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность).



Первичная профилактика артериальной гипертонии

(удерживание АД в норме, уменьшение веса, значительное улучшение общего самочувствия)

Физические упражнения

Любые физические упражнения повышают физическую работоспособность. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, ходьба, бег), приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Сильная физическая нагрузка повышает АД, поэтому занимайтесь понемногу (**30** минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.

Низкосолевая диета

Ограничьте прием соли до **5** грамм (1 чайная ложка) в день. Учтите, что (сыры, копчености и соленья, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы) содержат много соли. Уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, чесноком.

Ограничение животных жиров

Постепенно исключите из диеты сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Употребляйте обезжиренные молочные продукты. Контроль уровня холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализация веса, обогащение рациона калием.

Психологическая разгрузка

Стресс — основная причина повышения АД. Освойте методы психологической разгрузки — аутотренинг, самовнушение, медитацию. Стремитесь видеть во всем положительные стороны, находите в жизни радости, работайте над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

Отказ от вредных привычек

Откажитесь от курения и алкоголя — ведущих факторов риска гипертонии.

Вредные привычки и артериальная гипертония — страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим последствиям.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ГИПЕРТонию!



Гипертония – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше. Отсутствие лечения приводит к развитию серьезных осложнений в «органах-мишенях»

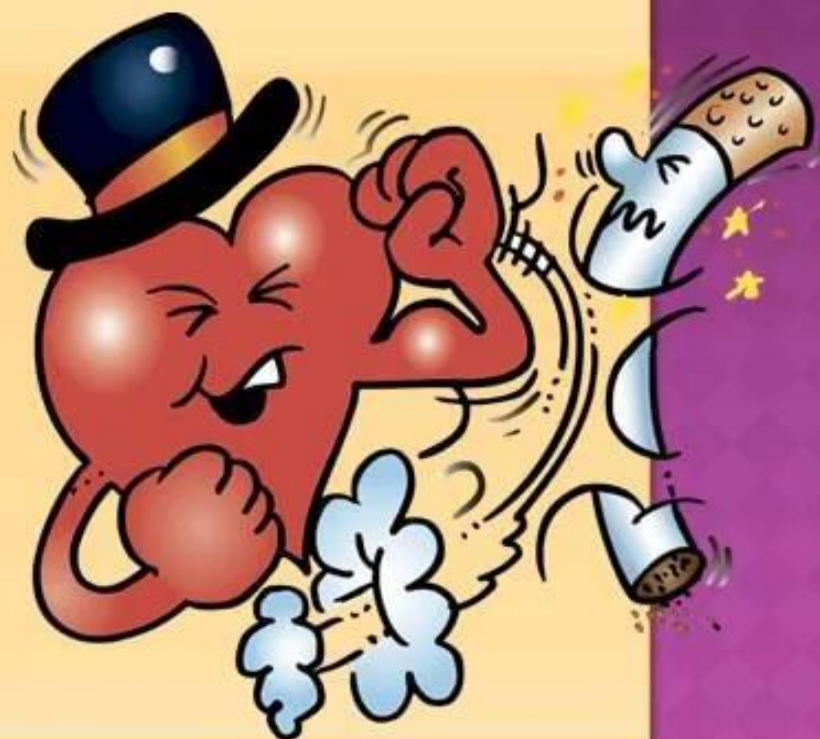


**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ.**

- Ежедневно измеряйте давление
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 гр. в сутки
- Стремитесь к снижению избыточной массы тела
- Увеличьте свою физическую активность
- Откажитесь от курения и алкоголя
- Спите не менее 7–8 часов в сутки

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ И КУРЕНИЕ

- Курение – независимый фактор риска сердечно-сосудистых, легочных и раковых заболеваний.
- **ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ** – обязательное условие полноценного лечения артериальной гипертензии.



Алкоголь и Артериальная гипертония

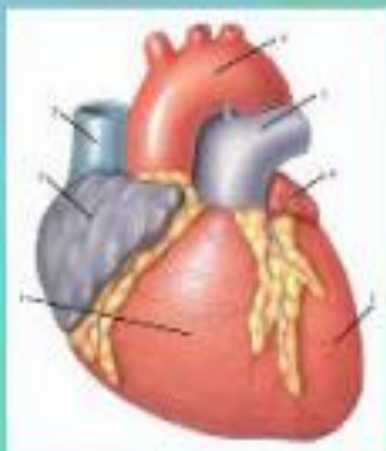
Научные данные свидетельствуют о том, что алкоголь усугубляет течение артериальной гипертонии.

Злоупотребление алкоголем ведёт к серьёзным осложнениям (гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда), что способствуют формированию ограничений жизнедеятельности, т.е. Инвалидности и преждевременной смерти.

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПАЦИЕНТА ПРИ МЕДИКАМЕНТОЗНОМ ЛЕЧЕНИИ АГ

- ❑ Не соблюдают рекомендации врача
- ❑ Необоснованный отказ от лечения, если нет быстрого эффекта
- ❑ Самостоятельная отмена препарата





Как лечить артериальную гипертензию?

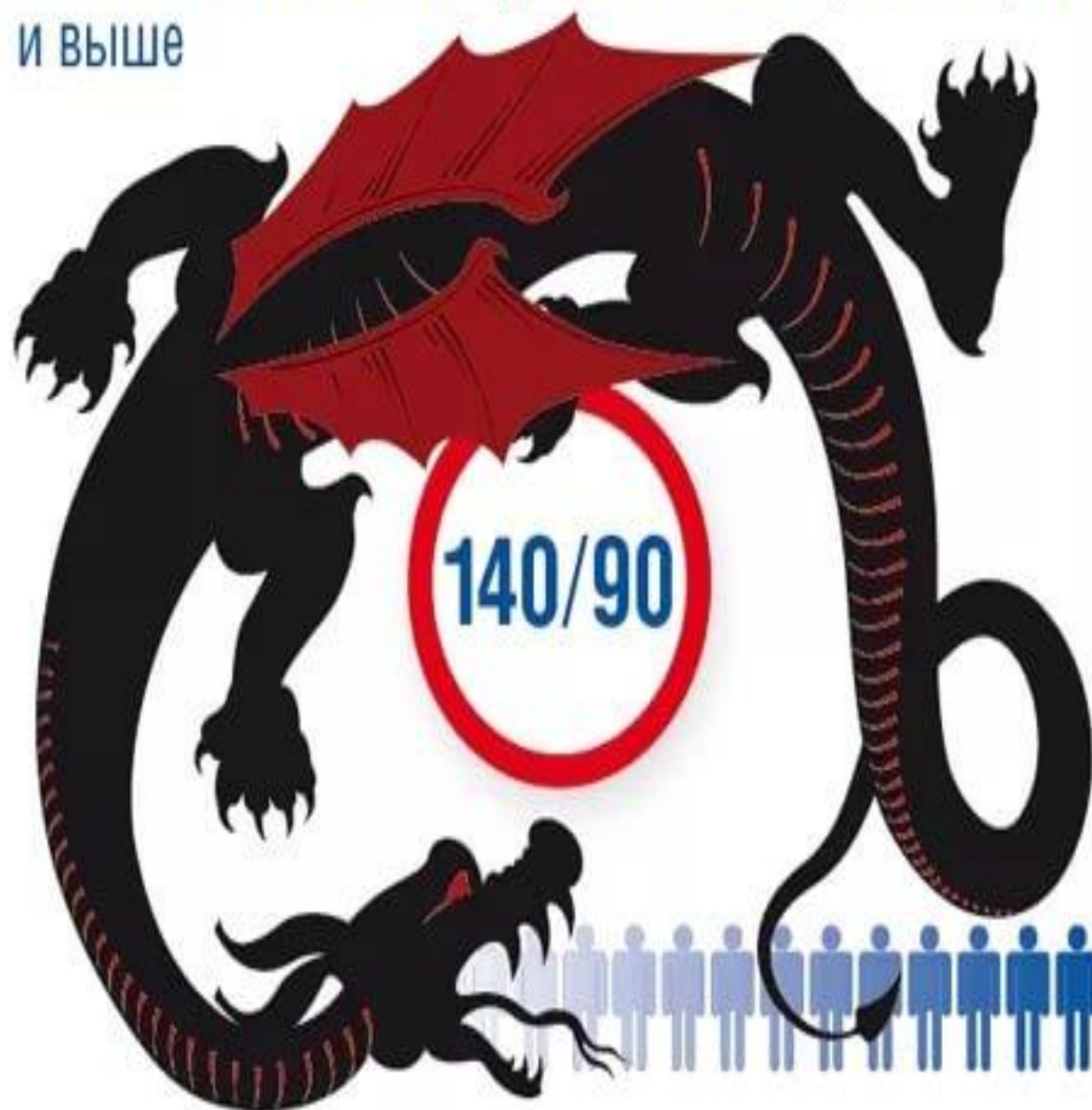
- Лечение артериальной гипертензии всегда должно быть комплексным: немедикаментозные методы и/или лекарственные гипотензивные препараты.
- Только врач поможет Вам профессиональными советами, проведет необходимое обследование и подберет нужные Вам лекарства.
- Нельзя начинать самостоятельно принимать гипотензивные препараты, копируя друзей и соседей.

То, что хорошо для них,
может оказаться опасным для Вас.



Регулярное измерение артериального давления —
залог успешной профилактики гипертонии

Это **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90** мм.рт.ст.
и выше



Гипертония убивает **465 000** россиян в год