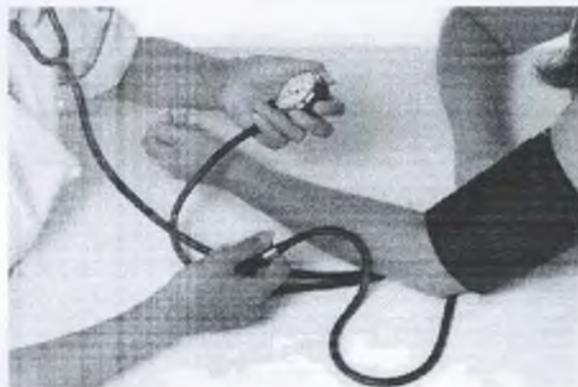


Артериальная гипертония

(памятка для населения)



Под артериальной гипертонией понимают стойкое повышение артериального давления свыше 140/ 90 мм рт.ст.

По данным большинства исследований артериальная гипертония встречается у 25-30% населения. С возрастом АД повышается, среди лиц старше 60 лет

каждый второй-третий имеет повышенное АД.

Повышение АД обычно происходит в результате усиления работы сердца и сужения артерий, которое приводит к увеличению их сопротивления потоку крови. При артериальной гипертонии увеличивается масса сердца, утолщается стенка сосудов, ускоренными темпами развивается атеросклероз, поражаются сосуды сетчатки глаза, развиваются склеротические процессы в почечной ткани с формированием почечной недостаточности. На фоне этих процессов, которые протекают незаметно для человека, часто развиваются два опасных для жизни осложнения – острый инфаркт миокарда и мозговой инсульт (кровоизлияние в мозг). Недаром артериальную гипертонию называют «тихим убийцей». Многие люди при высоком АД могут иметь нормальное самочувствие или не замечать такие признаки повышенного давления, как слабость, утомляемость, головная боль, головокружение, раздражительность. Далеко не у всех происходит значительное ухудшение самочувствия и возникают носовые кровотечения, тошнота или рвота, сильная боль в затылке, одышка при ходьбе.

Главная опасность артериальной гипертонии в том, что мы нормально себя чувствуем и не подозреваем о том, что давление повышено.

Гипертония независимо от вашего самочувствия укорачивает вам жизнь!

Каждый человек, страдающий гипертонической болезнью, должен ежедневно измерять уровень артериального давления, чтобы предотвратить осложнения, являющиеся результатом повышенного АД.

Точность измерения АД зависит от соблюдения правил по измерению АД.

- Измерение АД следует проводить в спокойной обстановке после 5 минутного отдыха в положении сидя. В случае, если процедуре измерения АД предшествовала длительная физическая нагрузка или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличивать до 15-30 минут.
- Необходимо исключить употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованиями, не курить в течение 30 минут до измерения АД.
- Нужно расслабиться и воздержаться от разговоров во время измерения.
- Необходимо сесть удобно, освободить руку от одежды и положить её так, чтобы она была на одном уровне с сердцем.
- Если при измерении давления на разных руках разница 10 мм рт.ст. – это возможно. Насторожить должны цифры в 15 мм рт. ст. и более.

Результаты измерения давления необходимо записывать.

Систолическая величина – более высокая, указывает на давление в момент сокращения сердечной мышцы. Меньшая величина – диастолическая. Это давление в тот момент, когда сердечная мышца расслаблена.

Между двумя соседними измерениями необходимо делать интервал не менее 5 минут. Частота измерения должна зависеть от уровня артериального давления и факторов риска для сердечно-сосудистой системы конкретного больного. Каковы же эти факторы риска?

-Если вы нетерпеливы, вечно спешите и при этом пренебрегаете регулярными физическими нагрузками – у вас высокий риск развития гипертонической болезни.

- Курение повышает риск сердечно-сосудистых осложнений. Приём алкоголя повышает АД.

Откажитесь от курения. Ограничьте приём алкоголя.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ(индекса массы тела):

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела \{в килограммах\}} : \text{рост}^2 \{\text{в метрах}\}$$

**Индекс
массы
тела**

**Соответствие между массой человека и
его ростом**

16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–24,99	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

- Снизьте избыточный вес.

- Уменьшите употребление поваренной соли до 5 г в сутки.

Учитывая, что 80% соли мы получаем с продуктами, необходимо ограничить прием продуктов, наиболее насыщенных солью:

- Все виды колбасных изделий, сосиски, сардельки;
- Все виды консервированных продуктов;
- Газированные напитки (из них удаляется «для смягчения» кальций и добавляется натрий);
- Чипсы;
- Хлеб

Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежих рыбе, мясе.

Не приучайте своих детей к пересоленной пищи!

- Увеличьте физическую активность.

Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.

Принято считать, что органы-мишени воздействия повышенного АД – это сердце, почки, глаза. Однако на самом деле страдает вся артериальная сосудистая сеть, но первыми действительно начинают реагировать органы, требующие максимального кровоснабжения.

Артериальная гипертония – один из наиболее опасных факторов риска для развития стенокардии и инфарктов.

Отсюда понятно, как важно держать АД под контролем!

Пресс-релиз

Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией официально проводится с 2005 года во вторую субботу мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения в тесном сотрудничестве с Всемирной лигой борьбы с гипертонией и Международного общества гипертонии.

Целью проведения Всемирного Дня борьбы с артериальной гипертонией является повышение информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии, а также опасности серьезных медицинских осложнений, связанных с данным заболеванием. Привлечение внимания к разрешению проблемы артериальной гипертонии позволяет одновременно проводить эффективную профилактику большинства сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся осложнениями артериальной гипертонии. Для достижения этой цели необходимы совместные усилия работников здравоохранения, средств массовой информации, общественных и государственных организаций.

Артериальной гипертензией (АГ), «гипертонией» принято считать - стойкое повышение артериального давления (АД) выше 140/90 мм.рт.ст. в состоянии физического и эмоционального покоя, а также без влияния иных внешних факторов.

Распространенность гипертонии чрезвычайно велика. На сегодняшний день около полутора миллиардов людей в мире страдают из-за повышенного кровяного давления, из них - более 40 миллионов взрослых россиян. Однако многие из этих людей даже не подозревают о своем недуге. Долгое время заболевание протекает бессимптомно, но, когда артериальное давление достигает критической отметки, поражаются жизненно важные органы, так называемые «органы-мишени», что влечет за собой болезни сердца, почек, инсульт, диабет и многие другие заболевания. Ежегодно артериальная гипертония становится причиной смерти семи миллионов человек.

На распространенность гипертонии оказывают влияние отношение населения к сохранению здоровья, распространенность факторов риска, провоцирующих гипертонию, образ жизни человека.

Одним из факторов риска является возраст. Но это не означает, что каждый человек преклонного возраста должен иметь гипертонию, тем не менее, в России гипертония в среднем начинается в 35-40 лет у мужчин и в 40-50 лет

у женщин. Другой фактор риска - избыточное потребление соли. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения суточная норма должна не превышать 5 грамм. Избыточная масса тела и ожирение также являются факторами риска развития гипертонии. При этом имеется в виду не подкожное ожирение, а накопление жира в брюшной полости. Сегодня ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно и гипертония молодеет. Давление возрастает при увеличении массы тела, а лишний килограмм повышает давление в среднем на 1–3 мм рт. ст.

Также, следует отметить курение как главный фактор развития гипертонии. Выкуриваемая сигарета может вызвать подъем артериального давления на 10–30 мм рт. ст.

Важно знать, что понижение давления всего на несколько единиц может значительно снизить риск развития инсульта. Поэтому необходимо объяснять населению пользу здорового образа жизни и рационального питания, отказа от вредных привычек.

Задача и государства, и каждого человека - максимально отодвинуть гипертонию. Это возможно, благодаря профилактическим мероприятиям в борьбе с гипертонией. Необходимо поддерживать нормальную массу тела, есть меньше соли, увеличивать физическую активность, отказаться от курения. Гипертонию можно предупредить, соблюдая эти простые правила и это подтверждено методами доказательной медицины. Если у человека уже есть подтвержденная гипертония, то он должен понимать, что ее, к сожалению, вылечить невозможно. Однако, медикаменты, назначенные врачом, помогут вам достичь и удержать нормальное артериальное давление.

Помните! Принимать лекарства надо регулярно, как назначил врач и обязательно продолжать измерять артериальное давление.