

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ «БОЛЬНИЦА " КУЗНЕЧИКИ"»

ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ»



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Признаки

Правила

измерения артериального давления.

Меры профилактики.

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы с ведущим признаком: превышением артериального давления границ физиологической нормы 120/80 мм рт. ст.

Артериальная гипертония длительное время развивается бессимптомно, за это прозвана «тихим убийцей».

Инфаркт с инсультами - причина почти 70% от всех смертей в мире. Семеро из десяти человек умирают из-за закупорки артерий сердца или мозга. Практически во всех случаях причина такого страшного конца одна - скачки давления из-за гипертонии. "Тихий убийца", как ее окрестили кардиологи, ежегодно забирает миллионы жизней.

О проблеме:

Ни для кого не секрет, что сердечно-сосудистые заболевания - это мировые лидеры среди болезней по количеству жизней, которые они забирают. Так вот гипертония выступает в качестве основной причины всех инфарктов и инсультов, которые записываются на счёт сердечно-сосудистых болезней. Безусловно, другие заболевания тоже оказывают давление на организм, но именно гипертония и вызываемые ею перепады давления выступает тем спусковым крючком, которые отправляет человека на тот свет.

Если говорить о конкретных значениях, то приблизительно в 77-78% смертельных "естественных" исходов, их причиной является как раз гипертония. В абсолютных цифрах, это около 1,54 миллиона смертей в 2015 году и 1,49 миллиона в 2014. То есть числа действительно колоссальные и пугающие. До недавнего времени о масштабах бедствия никто не подозревал, потому что не велось детальной статистики и анализа. За промежуток с 2011 по 2017 собран громадный массив данных, которые привели к совсем неутешительным выводам.

Скачки давления каждый раз вызывают колоссальные перегрузки сердечной мышцы, которые рано или поздно заканчиваются остановкой сердца. Грубо говоря, каждый раз повышенное давление приводит к перегрузке сердца в 10-20 раз. Если говорить о финале развития болезни, то гипертония всегда приводит к одному и тому же итогу - к смерти. Впрочем, если выделять её именно как ключевую причину смерти человека, то это происходит в 89% случаев. То есть в 89% ситуаций гипертония завершается инфарктом или инсультом и смертью человека. При этом, если ещё 20-30 лет назад у больных с таким диагнозом был неплохой шанс прожить 10-20 лет, то сейчас приблизительно 2/3 (две трети) пациентов умирает в течение первых пяти лет развития болезни.

Особенно страшен тот факт, что масса людей вообще не подозревают, что у них гипертония. И они упускают возможность что-то исправить, просто обрекая себя на гибель.

Вот по этим симптомам вы можете определить, что у вас гипертония:

- Головная боль
- Учащение сердцебиения
- Черные точки перед глазами (мушки)
- Апатия, раздражительность, сонливость
- Нечеткое зрение
- Потливость

- Хроническая усталость
- Отеки лица
- Онемение и озноб пальцев
- Скачки давления

Даже один из этих симптомов должен заставить задуматься. А если их два, то не сомневайтесь - у вас есть гипертония. К слову, согласно статистике Минздрава, 67% гипертоников вообще не подозревают, что они больны.

Меры профилактики артериальной гипертонии и ее осложнений:

Какое давление считается оптимальным?

В норме артериальное давление (АД) у взрослых составляет 120/80 мм рт. ст. Оно может снижаться в покое или во время сна и повышаться при волнении или физической нагрузке. Однако в этих случаях давление повышается лишь временно и быстро возвращается к исходному уровню. Артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным.

Что происходит, когда давление повышается?

В начале как будто ничего страшного. Но и ржавчина разъедает железо постепенно. Само по себе повышенное АД может не вызывать у человека никаких неприятных ощущений. Но при этом в кровеносных сосудах, а затем в сердце, головном мозге, почках и сетчатке глаза происходят серьезные нарушения их строения и функций. Эти органы так и называют: органы-мишени. Если не лечить гипертонию, могут развиваться осложнения – стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность, снижение зрения.

Что делать, если вы обнаружили у себя повышенное артериальное давление?

Нужно его снижать. В этом вам поможет врач. Самим лечиться от гипертонии опасно. Но кое-что вы можете сделать сами. Изменение образа жизни – первое и неперемное условие успеха в борьбе с болезнью! Это совершенно необходимо, как бы ни было трудно изменить привычки.

Вы сможете помочь себе, если будете следовать нашим советам:

Совет первый: обратите внимание на характер питания.

Необходимо ограничить потребление:

- поваренной соли до 5 г (чайная ложка без верха) в сутки и продуктов, содержащих ее в большом количестве – колбасы, копчености, сыр, консервы. Замените соль приправами, хреном, чесноком, красным стручковым перцем, зеленью;
- жирных сортов мяса, сливочного масла, сахара, мучных и кондитерских изделий, сладких напитков, конфет;
- жидкости до 1,5 л в сутки, исключить крепкий чай, кофе, газированные и алкогольные напитки.

Необходимо увеличить потребление:

- продуктов, богатых солями калия и магния – сухофрукты, фасоль и горох, отруби, морская капуста, томаты, свекла, абрикосы, персики, смородина, клюква, укроп, петрушка;

- овощей, фруктов, проросших зерен пшеницы и овса, орехов, семян подсолнечника;
- нежирных сортов мяса и птицы;
- молока и молочных продуктов с низким содержанием жира, творога;
- рыбы и морепродуктов.

Совет второй: обратите внимание на свой вес.

Если у вас избыточный вес, надо худеть. Снижение веса не только приводит к снижению АД, но и благотворно влияет на обмен холестерина. Лишний вес мешает работе сердца. Основные принципы снижения избыточного веса - низкокалорийная диета, оптимальная двигательная активность и использование разгрузочных дней не чаще 1 раза в неделю (яблочный, огуречный, арбузный, кефирный, творожный, салатный и другие).

Существует показатель, определяющий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это соотношение окружности талии к окружности бедер. Риск развития артериальной гипертонии возрастает, если индекс «талия/бедра» у мужчин больше или равен 0,9, а у женщин - 0,8. Талия у мужчин не должна быть больше 102 см, а у женщин - больше 88 см.

Контролировать массу тела поможет расчет индекса массы тела (ИМТ).

ИМТ = Вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах

Нормативные показатели ИМТ от 20 до 25.

Совет третий: повышайте повседневную двигательную активность.

Дозированная физическая нагрузка приводит к улучшению самочувствия и снижению АД. Выбирайте динамические виды движения – быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, игровые виды спорта. Оптимальный вариант их выполнения – когда пульс не превышает 120-150- ударов в минуту, продолжительность выполнения – 40-60 минут, а частота повторений – 3-5- раз в неделю. При физической нагрузке должна сохраняться способность разговаривать. Восстановление исходных показателей пульса и дыхания в норме занимает 5-10 минут.

Совет четвертый: научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Стресс и волнения способствуют стремительному подъему АД. Особенно неприятны хронические стрессы. Лучшее средство от них - доброжелательность и улыбка. Встали утром и улыбнулись просто так. Улучшат настроение, уменьшат раздражительность, беспокойство и снимут стресс ежедневные занятия физкультурой. Важно научиться философски относиться к стрессам: не можете изменить ситуацию – поменяйте отношение к ней.

Окружайте себя приятными людьми. Прочные дружеские связи, доброжелательные отношения с близкими, друзьями, соседями, коллегами по работе

помогают преодолевать тревогу, беспокойство и депрессию. Отмечайте памятные даты и праздники в кругу семьи.

Побольше положительных эмоций! Оглянитесь вокруг, полюбуйте на окружающую вас природу, послушайте пение птиц. Научитесь улыбаться, будьте оптимистом, живите сегодня! Радуйте окружающих людей добрым словом. Результат - психологическая разрядка, снятие напряжения и нормализация давления.

Совет пятый: полноценно отдыхайте.

Отдыхать надо обязательно. Рекомендуется спать не менее 8-9 часов. Планируя день, предусмотрите 1-1,5 часа для отдыха. После любого напряжения должно следовать расслабление.

Совет шестой: необходимо избавиться от вредных привычек.

Под влиянием никотина, окиси углерода и других токсичных веществ табачного дыма учащается сердцебиение, повышается свертываемость крови, что увеличивает риск закупорки сосудов сердца, мозга, почек, изменяется состояние сосудов. У курящих риск развития инфаркта и инсульта в 12 раз выше, чем у некурящих. Ограничьте и прием алкоголя. После употребления спиртных напитков также учащается сердцебиение, повышается АД, угнетается деятельность нервной системы.

Совет седьмой: строго следуйте всем советам врача и регулярно контролируйте свое артериальное давление.

Гипертония - это хроническое заболевание. Эта болезнь не может быть излечена подобно какой-либо острой инфекции. Регулярно принимайте назначенные врачом лекарства. Необходимо иметь дома тонометр, ежедневно измерять артериальное давление на обеих руках и вести дневник самоконтроля.

Дневник контроля артериального давления:

Дата и время измерения	Показатели артериального давления		Частота сердечных сокращений, пульс	Изменения самочувствия	Лекарства с дозами, принятые до измерения давления, пульса
	на правой руке	на левой руке			

Правила измерения артериального давления

Уровень артериального давления не является постоянной величиной – он непрерывно колеблется в зависимости от воздействия различных факторов. Колебания артериального давления у больных артериальной гипертонией значительно выше, чем у лиц, не имеющих этого заболевания.

Для выполнения измерений необходимо выполнить следующие требования:

Давление следует измерять утром и вечером (при ухудшении самочувствия чаще) на правой и левой руке.

Измерение можно проводить различными типами тонометров (в быту удобнее автоматическими), периодически сверяя данные с механическими приборам

При регулярном измерении артериального давления замеры следует делать в одно и то же время два раза в день, записывать и показывать результаты врачу на очередном приеме;

за 30 минут до измерения артериального давления необходимо исключить прием пищи, тонизирующих напитков, курение, физическое напряжение и прием препаратов группы адреномиметиков (в том числе, нафтизин в каплях в нос, эфедрин и его производные);

перед измерением артериального давления необходимо спокойно посидеть или полежать 5 минут в зависимости от выбранного положения тела, при котором будет производиться измерение и расслабиться;

если процедуре предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличить до 15-30 минут;

при измерении артериального давления в положении сидя спина должна иметь опору, ноги стоять на полу и не перекрещиваться, так как любое напряжение мышц вызывает немедленное повышение артериального давления. Рука, на которой будет производиться измерение, должна располагаться на горизонтальной поверхности;

в положении лёжа рука должна располагаться вдоль тела и быть слегка поднятой до уровня, соответствующего середине груди (под плечо и локоть можно подложить небольшую подушечку);

во время измерения нельзя разговаривать и делать резкие движения;

манжета накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба;

манжета должна быть такого размера, чтобы покрывать 2/3 бицепса;

рекомендовано выполнить 2-3 измерения артериального давления с интервалом между измерениями не менее 15 секунд и определить среднее значение (это особенно важно для больных аритмией);

в паузах между измерениями желательно ослабить манжету.

Результаты измерения давления, кратко ухудшение в самочувствии и принимаемые лекарства с дозами вносятся в «Дневник контроля артериального давления». Эти данные помогут врачу быстро скорректировать лечение.

Если измерению давления предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, постарайтесь расслабиться, отдохнуть и повторить измерение через 30-40 минут. Если давление не нормализовалось, значит данная нагрузка была чрезмерной, следует ограничить ее разрушительное влияние на организм и отметить в «Дневнике контроля артериального давления».

За 1,5-2 часа до измерения следует исключить курение, прием тонизирующих напитков, алкоголя, применение сосудосуживающих капель для глаз и носа.

Осложнения гипертонии:



- мозговой инсульт
- инфаркт миокарда
- сердечная недостаточность (утомляемость, одышка, отеки, нарушения ритма работы сердца)
- нарушение работы почек
- ухудшение зрения
- стойкое прогрессирующее расстройство функции мозга (память, внимание, поведение, самоконтроль и др.)

Осложнения значительно снижают качество жизни и сокращают на 1/3 её продолжительность!