



# Повышенное артериальное давление и сердечно-сосудистый риск

---

Занятие 1





# План занятия

---

- Что такое артериальное давление?
- Норма артериального давления
- Как измерить артериальное давление?
- Стратификация сердечно-сосудистого риска
- Факторы риска артериальной гипертензии
- Как оценить свои факторы риска?

# Уровни артериального давления

Оптимальное	120/80 и ниже
Нормальное	130/85 и ниже
Высокое нормальное	130-139/85-89



Гипертония I степени	140-159/90-99
Гипертония II степени	160-179/100-109
Гипертония III степени	180/110 и выше



Изолированная систолическая гипертония  
140 (выше) / ниже 90





# ПОМНИ!

---



# 140/90 И ВЫШЕ

для взрослых повышенное давление





# Как измерить свое давление?

- Сядьте в спокойной обстановке и снимите одежду с руки
- Наложите манжет на плечо (на два пальца выше локтевого сгиба)
- Перед измерением **НЕ КУРИТЕ И НЕ ПЕЙТИ КОФЕ**
- Воспользуйтесь тонометром

[1 фаза] Систолическое АД – появление тонов Короткова

[5 фаза] Диастолическое АД – исчезновение тонов Короткова

## Примечание:

Если у вас механический тонометр, то давление измеряется 2-3 раза и оценивается по среднему результату.



# Как измерить свое давление?

**Манжета должна быть по размеру!**

Стандартная	Объем руки не более 36 см
Большая	Объем руки более 36 см
Малая	Для детей





# Оценка сердечно-сосудистого риска (ЕОК, 2007)

ФР, ПОМ, МС, СД, ССЗ	Уровни артериального давления, мм рт.ст.				
	норма (120–129 / 80–84)	высокое нормальное (130–139 / 85–89)	АГ, I степень (140–159 / 90–99)	АГ II степень (160–179 / 100–109)	АГ III степень (>180 / 110)
<b>Нет ФР</b>	Средний	Средний	Низкий добавочный	Средний добавочный	Высокий добавочный
<b>1-2 ФР</b>	Низкий добавочный	Низкий добавочный	Средний добавочный	Средний добавочный	Очень высокий добавочный
<b>3 ФР или более, ПОМ, МС или СД</b>	Средний добавочный	Высокий добавочный	Высокий добавочный	Высокий добавочный	Очень высокий добавочный
<b>ССЗ или почечные заболевания</b>	Очень высокий добавочный	Очень высокий добавочный	Очень высокий добавочный	Очень высокий добавочный	Очень высокий добавочный



# Суммарный риск

---

- Суммарный риск – абсолютный риск развития сердечно-сосудистых исходов в течение 10 лет
- «Добавочный» (дополнительный) – относительный риск повышен во всех категориях по сравнению со средним





# Симптомы повышенного давления

Головные пульсирующие боли в затылочной области

Головокружения

Мелькание мушек перед глазами

Плохой сон

Раздражительность

Нарушение зрения

Боли в области сердца

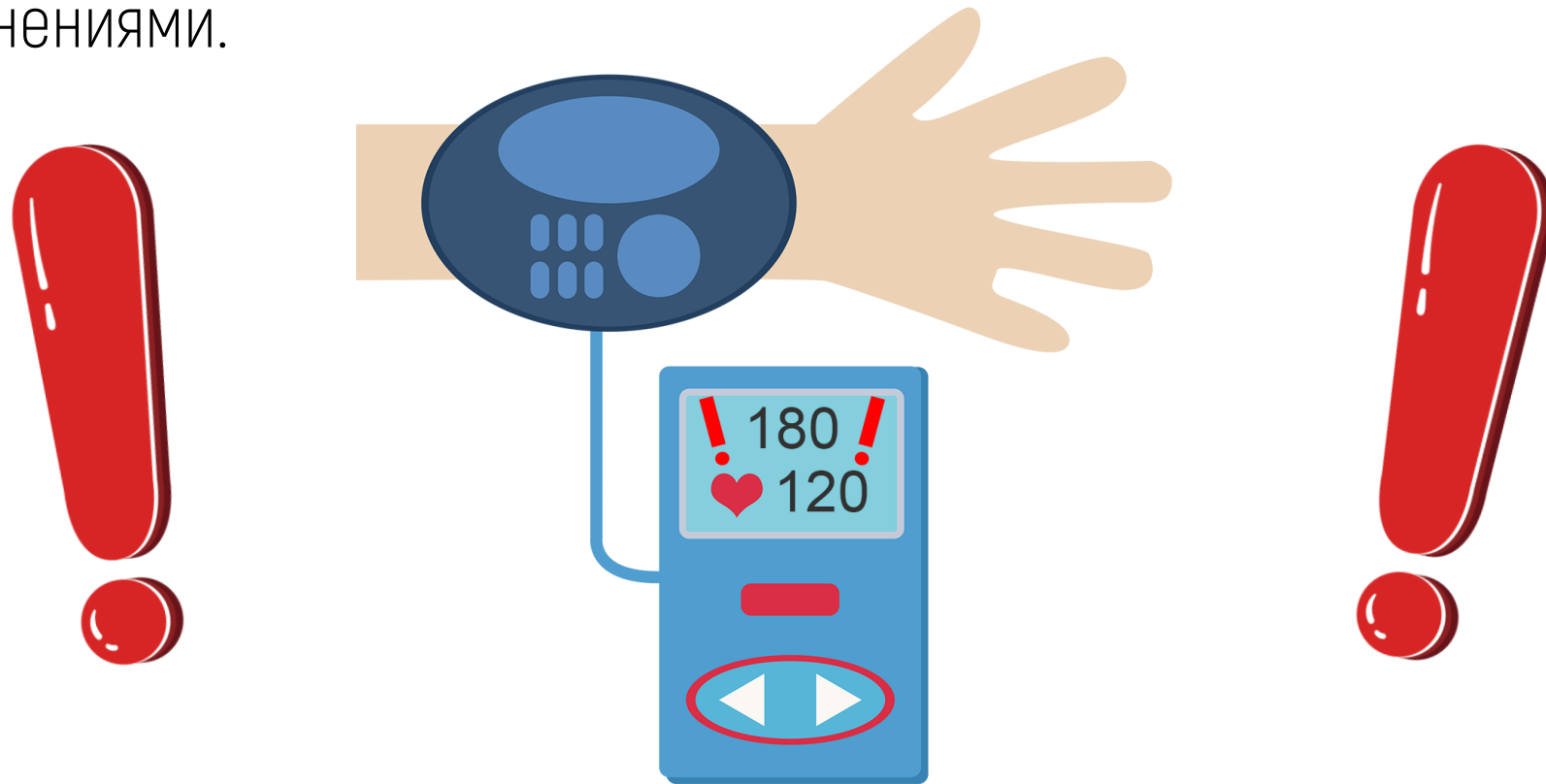
**ПОМНИТЕ!**

Не всегда полагайтесь на свои ощущения:  
повышенное давление не всегда сопровождается  
плохим самочувствием!



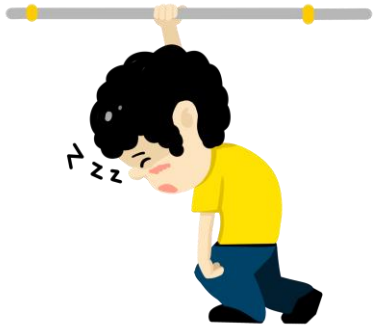
# Гипертонический криз

**Гипертонический криз** – это внезапный, резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями.



**НЕОБХОДИМО БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО!**

# Из-за чего проявляется гипертонический криз?



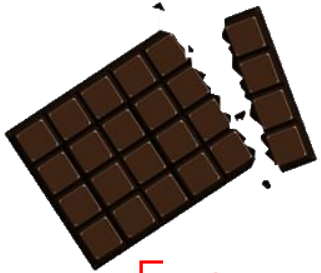
Нервно-психические или физические перегрузки

Смена погоды, метеорологические перемены

Курение



Резка отмена некоторых лекарств, понижающих артериальное давление



Алкоголь

Обильный прием пищи (соленой и на ночь)



Еда и напитки, содержащие вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.)





# Что делать при гипертоническом кризе?

1. Измерьте артериальное давление
2. Выпейте таблетку для понижения артериального давления
  - Каптоприл (капотен) 25-50 мг

ИЛИ

  - Нифедипин (коринфар) 10 мг
  - Если загрудинные боли – нитроглицерин под язык
3. Вызовете врача «скорой помощи»!



**НЕ ПРИНИМАЙТЕ НЕЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА: ПАПАЗОЛ, ДИБАЗОЛ И ДР.!**

## Номера телефонов для вызова «Скорой Помощи» с мобильного

 МЕГАФОН	<b>030</b>	 YOTA	<b>103</b>
 МТС	<b>030</b>	 Ростелеком	<b>030</b>
 Билайн	<b>003</b>		
<b>TELE2</b>	<b>030</b>		

При отсутствии SIM-карты в телефоне  
При заблокированной SIM-карте  
При отрицательном балансе

**112**



# Транзиторная ишемическая атака (ТИА)

---

## СИМПТОМЫ

Онемение или слабость мышц лица, рук (особенно на одной стороне тела)

Спутанность сознания

Внезапные нарушения речи, зрения, походки, координации, равновесия

Головокружения

Сильная головная боль



**ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**





# Факторы риска развития артериальной гипертензии

## УПРАВЛЯЕМЫЕ

Ожирение

Питание

Курение

Алкоголь

Жиры

Малоподвижный образ жизни

Психосоциальные факторы

Соль

## НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

Возраст

Наследственность

Окружающая среда

**Все в ваших руках!**

**#будь\_здоров**



# Шаги к хорошему здоровью

Проанализируйте:

- ✓ Что для Вас является фактором риска повышения давления?
- ✓ Какие из этих факторов наиболее важны для Вас? А какие менее?
- ✓ Какие из факторов легко изменить, а какие трудно?
- ✓ Составьте свой план оздоровления:

	По моему мнению, очень важно для моего здоровья	По моему мнению, не очень важно для моего здоровья
Это я могу изменить, и мне это сделать нетрудно	1 ....	2 ....
Это мне трудно изменить	3 ....	4 ....



# Используемые материалы

---

Авторы иллюстраций:

IYIKON, 588ku, 西月, 千图网, 白色的阿吉, PongZ1012, yun2an14, rabbit捷

