



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)
Нет ФР	Средний	Средний	Низкий добавочный	Средний добавочный	Высокий добавочный
1-2 ФР	Низкий добавочный	Низкий добавочный	Средний добавочный	Средний добавочный	Очень высокий добавочный
3 ФР или более, ПОМ, МС или СД	Средний добавочный	Высокий добавочный	Высокий добавочный	Высокий добавочный	Очень высокий добавочный
ССЗ или почечные заболевания	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

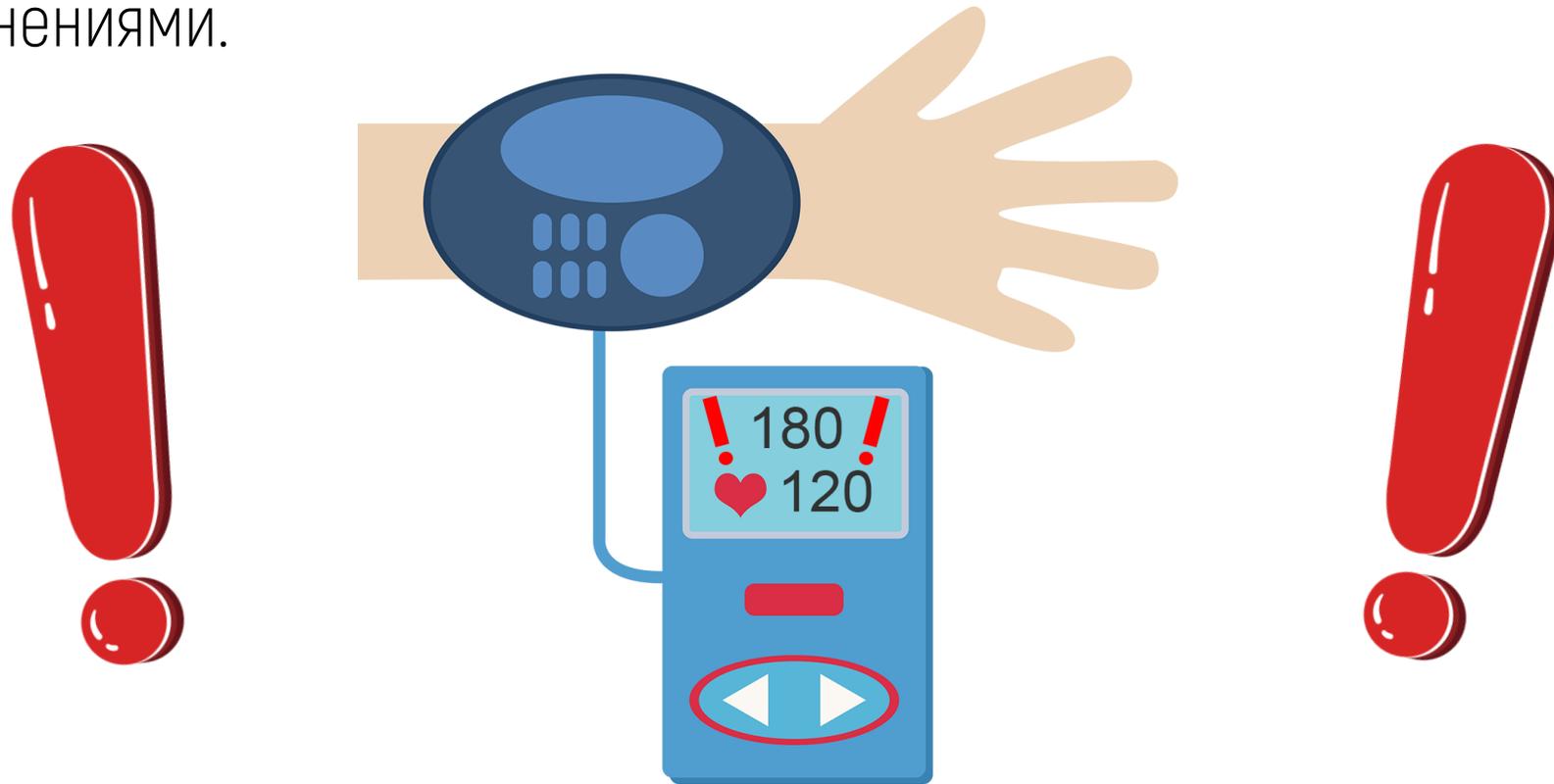
ПОМНИТЕ!

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?



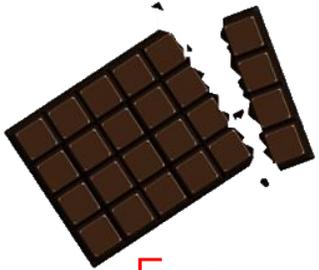
Нервно-психические или физические перегрузки

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	030	 YOTA	103
 МТС	030	 Ростелеком	030
 Билайн	003		
TELE2	030		

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

