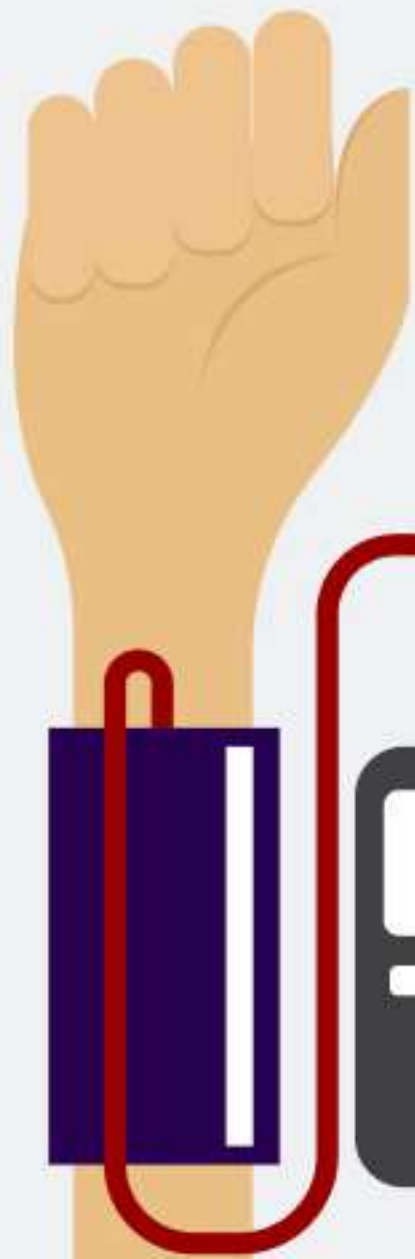


ПРИЗНАКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ






ПРОБЛЕМЫ С
СЕРДЦЕМ



ТОШНОТА И
ВЯЛОСТЬ

По уровню артериального давления (АД) выделяют 3 степени гипертонической болезни:

1 СТЕПЕНЬ		140–159 / 90–99 ММ.РТ. СТ.
2 СТЕПЕНЬ		160–179 / 100–109 ММ. РТ. СТ.
3 СТЕПЕНЬ		>180 / 110 ММ. РТ. СТ.



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – под **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ –
это периодическое или стойкое
повышение артериального давления,
равное **140/90 мм рт. ст. и выше**

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки








Головной мозг



Глаза

Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК
самоконтроля
артериального
давления



2

ПРИ СТОЙКОМ
повышении давления
обратиться к врачу







3

РЕШИТЬ ВОПРОС
о немедикаментозной
коррекции или
медикаментозном
лечении



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 Дата	 Время суток	 Артериальное давление	 Пulsь	 Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



НОРМАЛИЗОВАТЬ сон



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Признаки:



Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове



Тошнота, рвота



Дискомфорт в области сердца



Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами



Отечность рук, ног, лица



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

УБРАТЬ ЯРКИЙ СВЕТ, ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.
РАССТЕГНУТЬ ВОРОТ РУБАШКИ, ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

АД \geq 160 мм рт. ст.
или высокое для вас

Принять лекарства (выписывает
врач с указанием дозы)

Нет возможности измерить АД
или АД > 200-210 мм рт. ст.

**Срочно вызвать
скорую помощь**

СЕсть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную
ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой) или поставить
на ноги горчичники, выпить чашку сладкого чая

Через 30–60 минут

АД \leq 160 мм рт. ст

Обратиться к
участковому врачу

АД > 160 мм рт. ст.

**Срочно вызвать
скорую помощь**

**Действовать
по
указанию
врача**