

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

**Что такое АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?** Это периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД) до 140/90 мм рт.ст. и выше.

**СИСТОЛИЧЕСКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** - давление в кровеносных сосудах в период сокращения сердца. Повышенное систолическое артериальное давление  $\geq 140$  мм рт.ст.

**ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** - давление в кровеносных сосудах в период расслабления сердца (между ударами). Повышенное диастолическое артериальное давление  $\geq 90$  мм рт.ст.

**ЦЕЛЕВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**  $\leq 140/90$  мм рт.ст.

## Диагностика артериальной гипертензии - это измерение АД.

Используйте прибор для измерения АД с манжетой, которая накладывается на плечо

### ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АД НА ПЛЕЧЕ



#### Какие вопросы следует задать при покупке прибора:

- Входит ли в комплект большая (или малая) манжета?
- Сколько измерений записывает прибор и как их просмотреть?
- Имеется ли возможность питания от электросети?
- Где можно будет проверить точность прибора?

#### Как правильно измерять АД?

- Манжета не должна быть слишком узкой. Если приходится свободной рукой придерживать ленту манжеты, значит, эта манжета не подходит.
- Измерение АД проводят в удобной обстановке при комнатной температуре не менее чем после 5-минутного отдыха.
- После выпитой чашки кофе, крепкого чая измерить АД можно только спустя 60 мин., после активной физической или эмоциональной нагрузки или выкуренной сигареты - не раньше чем через полчаса.
- Измерение АД нужно проводить сидя, обязательно с опорой на спинку стула или расслабленными, не скрещивая ногами.
- Руку необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив её на столе. Недопустимо опорожнять руки на весу.
- Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, а нижний край манжеты - на 2 см выше локтевого сгиба.
- Не следует накладывать манжету на ткань одежды. Заставлять рукава с образованием сдавливающих валиков из ткани - значит получать заведомо завышенный результат.
- В первый раз рекомендуют измерять АД на обеих руках, а в дальнейшем - на той руке, где оно выше.
- Для более точного результата необходимы два измерения с интервалом 2-3 минуты. Оцениваем среднее значение.

Измерять АД при артериальной гипертензии следует 2 раза в день: утром после пробуждения и вечером (в 17.00-22.00), а также в случаях явного самочувствия при подозрении на подъем АД.

Результаты измерений лучше записывать в дневник для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения.



## Каковы причины артериальной гипертензии?

В 95% случаев устраняемой причине гипертензии виноваты не удасты (первичная гипертензия). Существуют факторы, увеличивающие риск развития заболевания.

### ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

#### УСТРАНИМЫЕ

- психоэмоциональный стресс,
- ожирение,
- малоподвижный образ жизни,
- избыточное потребление соли,
- курение,
- злоупотребление алкоголем.

#### НЕУСТРАНИМЫЕ

- возраст,
- пол,
- история сердечно-сосудистых заболеваний у близких родственников в раннем возрасте.



## ПРИ ВТОРИЧНОЙ ГИПЕРТОНИИ (5% СЛУЧАЕВ) СУЩЕСТВУЕТ ПРИЧИНА, НА КОТОРУЮ МОЖНО ВЛИЯТЬ.

### Известные причины повышения АД:

	<b>ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОЧКИ</b> Почечная недостаточность		<b>ДИСТАЛЬНЫЕ ПОЧЕЧНЫЕ АРТЕРИОПАТИИ</b> Почечная недостаточность
	<b>ЗАБОЛЕВАНИЕ СЕРДЦА</b> Заболевания створок и клапанов сердца		<b>ПРИЕМ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ</b>

## ПОРАЖЕНИЕ ОРГАНОВ-МИШЕНЕЙ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ И ИХ ОСНОВНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

	<b>НОГИ</b> Паронихиальная хромота Тромбоз		<b>ПОЧКИ</b> Почечная недостаточность		<b>ГЛАЗА</b> Нарушенный зрительный аппарат
	<b>СЕРДЦЕ</b> Синдромы коронарной недостаточности Инфаркт миокарда Сердечная недостаточность		<b>ГОЛОВНОЙ МОЗГ</b> Инсульт		

## ГИПЕРТРОФИЯ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА

ЛЖК (утолщение) развивается потому, что при повышенном АД сердцу приходится работать с высокой нагрузкой.

ЛЖК вызывает аритмию, сердечную недостаточность и длительные периоды не дает симптомов. Раннее выявление гипертрофии сердца и усиленное лечение улучшает прогноз при гипертензии.



## СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

По мере прогрессирования артериальной гипертензии в сердечной мышце развивается комплекс изменений гипертрофированного сердца, что инициирует развитие сердечной недостаточности.



## АТЕРОСКЛЕРОЗ

Высокое АД ускоряет процесс атеросклероза. Атеросклероз артерий сердца приводит к стенокардии, артерий головного мозга - симптомами кислородного голодания головного мозга (головокружения), артерий нижних конечностей ног - картиной перемежающейся хромоты (боли в икроножных мышцах при ходьбе) и т.д.



На поздних стадиях атеросклероза большие бляшки или бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию, препятствуя прохождению крови по сосудам. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге - мозговой инсульт, в сосудах нижних конечностей - гангрена.

## ИНСУЛЬТ

Инсульт - повреждение головного мозга, которое возникает вследствие закупорки или разрыва сосудов головного мозга. При постоянном контроле АД риск инсульта также снижается.

## ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТА С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Лечению гипертензии обязательно должно предшествовать тщательное обследование, в ходе которого должны быть выявлены причины повышения АД, а также изменения в органах-мишенях (сердце, почки, головной мозг, сосуды). Наличие поражения органов-мишеней и осложнений артериальной гипертензии может существенно повлиять на выбор лекарственной терапии и уровень необходимого снижения АД.

- Проводится:**
- опрос и осмотр,
  - общие анализы крови и мочи,
  - исследование уровня сахара, холестерина в крови,
  - исследование функции почек (уровень креатинина в крови, скорость клубочковой фильтрации),
  - ЭКГ.

При необходимости по показаниям проводится дополнительные и углубленные исследования, например ЭхоКГ, УЗИ почек и надпочечников и др.



## ЧТО ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ АД?

Вы можете помочь себе сами! Устранение факторов риска артериальной гипертензии и нормализация образа жизни являются обязательным условием успешного лечения. Изменение образа жизни способствует снижению АД и риска сердечно-сосудистых осложнений:

- увеличение физической активности,
- отказ от курения и употребления спиртных напитков,
- управление стрессом,
- рациональный режим труда и отдыха,
- снижение избыточного веса,
- здоровое питание.



## КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

### ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

- животных жиров, твердых маргаринов, пальмового и кокосового масла,
- сладостей,
- соли (до 5 г в сутки - это учетом соли, содержащейся в продуктах),
- алкоголя.

### УВЕЛИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

- растительных масел (оливковое, подсолнечное, кукурузное и др.) - до 2 ст.л. в сутки,
- морской рыбы (2-3 раза в неделю и чаще),
- фруктов и овощей,
- клетчатки (хлеб грубого помола, овсян, фрукты, ягоды, крупы, бобовые, орехи),
- нерафинированных углеводов (крупы на основе цельных зерен, цельнозерновой хлеб и др.).



## Медикаментозное лечение гипертензии

Некоторым пациентам для нормализации АД только оздоровление образа жизни бывает недостаточно. В таких случаях необходим прием лекарственных препаратов, снижающих АД.

### ПРИНЦИПЫ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ АД:

- Только врач может определить показания и противопоказания к применению у Вас того или иного лекарственного препарата с учетом Ваших индивидуальных особенностей.
- Помните, что нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом.
- Не прислушивайтесь к советам друзей или соседей. То, что хорошо для них, может оказаться малоэффективным или даже опасным для Вас.
- Лечение необходимо осуществлять непрерывно (пожизненно), а не курсами!



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

- По данным ВОЗ самый распространенный фактор заболеваемости, утраты трудоспособности, ухудшения качества жизни, смертности от болезней системы кровообращения
- По прогнозам европейских экспертов к 2025 году проблемы, связанные с артериальной гипертензией будут у 30% мужчин и женщин
- Осложнения от артериальной гипертензии приводят к 9,4 млн. смертей ежегодно
- Распространенность артериальной гипертензии в Казахстане – 5,5% взрослых
- 57% летальных случаев от инсультов в Казахстане происходят дома
- 70% (181 455) участников Программы управления заболеваниями имеют диагноз артериальная гипертензия

Профилактика артериальной гипертензии – это не только предотвращение осложнений, но и предупреждение возникновения болезни



Что может сделать каждый, чтобы свести риск к минимуму?



**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – 30 МИНУТ В ДЕНЬ**  
**ПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ БОЛЕЕ 5 ГРАММ СОЛИ В ДЕНЬ**  
**СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ**  
**КОНТРОЛЬ СТРЕССА**



**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**  
**ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ**  
**СОГЛАСНО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
[www.rcrz.kz](http://www.rcrz.kz)