



Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония –

это стойкое повышение артериального давления до 140/90 мм рт. ст. и более.

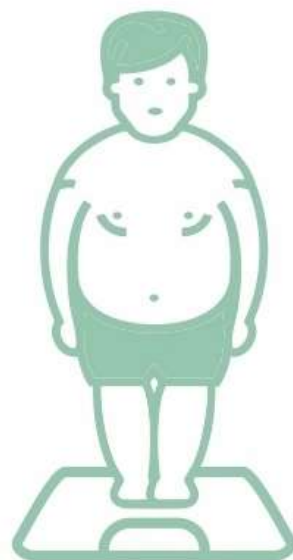


Оптимальное АД	менее 120 мм рт. ст.	менее 80 мм рт. ст.
Нормальное АД	120-139 мм рт. ст.	80-89 мм рт. ст.
Артериальная гипертония	140 мм рт. ст. и более	90 мм рт. ст. и более



Какие факторы способствуют повышению артериального давления?

- наследственность;
- возраст;
- мужской пол;
- избыточная масса тела, ожирение;
- чрезмерное потребление поваренной соли;
- употребление алкоголя;
- курение;
- недостаточная двигательная активность.





Как правильно измерять давление в домашних условиях?

Измерять давление нужно утром после пробуждения и вечером перед сном. Минимум за полчаса до измерения необходимо исключить интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, курение, употребление алкоголя, кофе, крепкого чая.



Исследование следует проводить в положении сидя, чтобы наложенная на плечо манжета тонометра находилась на уровне сердца.

Результат измерения необходимо заносить в дневник контроля артериального давления.



Что такое дневник контроля артериального давления?

В дневник контроля артериального давления заносятся результаты измерения артериального давления ежедневно два раза в день, а также при ухудшении самочувствия.



Дата	Утро		Вечер		Отметка о приеме лекарственного препарата	Примечания
	АД	ЧСС	АД	ЧСС		
Пример: 13.06.2022	130/80	72	150/90	81	Забыл принять	Головная боль. В 17:30 давление 170/100 – головная боль звон в ушах, принял препарат. Через полчаса давление 150/90





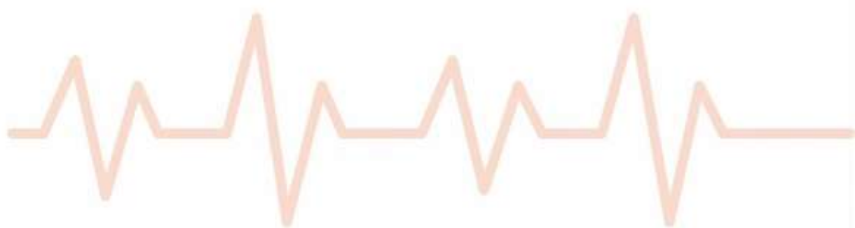
Для чего нужно вести дневник контроля артериального давления?

По дневнику контроля артериального давления как пациент, так и лечащий врач могут отслеживать эффективность назначенного лечения.

Также он помогает определить обстоятельства, которые способствуют повышению давления (графа Примечания).

Помимо этого по данным дневника можно выявить такие формы гипертонии, как скрытая артериальная гипертония, гипертония «белого халата» и пр.

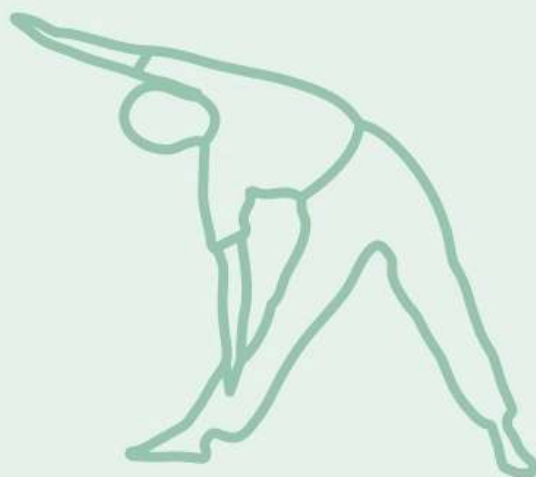




У меня выявили артериальную гипертонию, но не назначили никакого лечения. Почему?

Одним из базовых методов лечения артериальной гипертонии, особенно у молодых пациентов, является коррекция образа жизни. Именно образ жизни на 80 % определяет состояние здоровья человека.

Коррекция питания, отказ от вредных привычек, рациональная и регулярная физическая активность могут привести артериальное давление в норму.





Нужно ли принимать препараты от давления каждый день?

Препараты, снижающие артериальное давление, необходимо принимать ежедневно в соответствии с назначением врача.

Пропуск приема препарата или его отмена не только приведут к повышению артериального давления и прогрессированию болезни, но могут привести к гипертоническому кризу, который может осложниться инсультом, инфарктом, отеком легких.





Я принимаю препараты так, как назначил врач, **но давление все равно выше нормы.**

Для каждого пациента в зависимости от его возраста, наличия сопутствующих заболеваний определены целевые показатели артериального давления, которые должны быть достигнуты с помощью терапии.



Если считаете, что назначенная терапия не эффективна, Вам необходимо обратиться к своему лечащему врачу с целью ее коррекции.

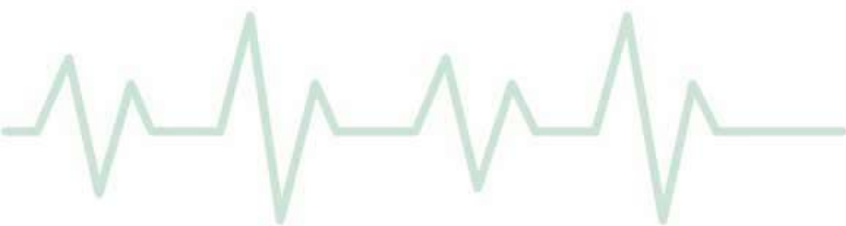


Если на фоне терапии я хорошо себя чувствую, **нужно ли мне посещать врача?**

Если на фоне терапии я хорошо себя чувствую,
нужно ли мне посещать врача?

Да, необходимо посещать лечащего врача
не реже 1 раза в год с целью обследования
и коррекции терапии. Некоторые
отрицательные изменения в организме
(например, повышение уровня
холестерина, нарушение функции
почек и др.) на ранних стадиях
могут протекать бессимптомно.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

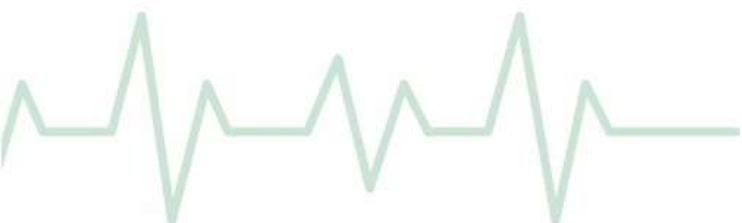


Что делать, если у меня резко повысилось давление выше «рабочего»?

Необходимо измерить артериальное давление и пульс, записать эти значения.

Далее нужно исключить физические нагрузки, обеспечить приток свежего воздуха, при возможности прилечь с приподнятым головным концом или сесть в кресло, а также принять препарат от давления, который назначен лечащим врачом.





В каком случае необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи?

Вызывать бригаду скорой медицинской помощи необходимо в следующих случаях:

- если через 20-30 минут после приема препарата давление не снижается или ухудшается общее самочувствие,
- если Вам еще не назначены препараты, либо назначенный препарат отсутствует под рукой,
- если артериальное давление 180/110 мм рт. ст. и выше,
- при появлении давящей, сжимающей боли за грудиной,
- а также при появлении следующих симптомов:

1



Неразборчивость речи: не может разборчиво произнести свое имя, ответить на вопросы, сознание спутано.

2



Не может удержать поднятые руки, одна рука опускается.

3



Асимметрия лица: уголок рта опущен, улыбка не симметрична.