

# Артериальная гипертензия



# Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия, характеризуется повышением Артериального давления до 140/90 мм. рт. ст. и более



**Гипертония -  
стабильно высокое  
артериальное  
давление**

# Факторы риска

## НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

- Наличие ИБС и гипертонии в семейном анамнезе
- Возраст
- Пол

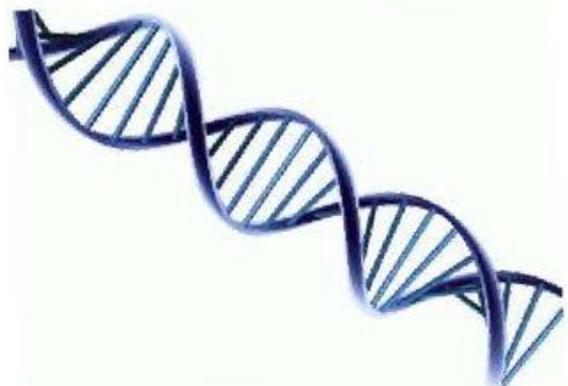
## УПРАВЛЯЕМЫЕ

- Нерациональное питание
- Избыточное употребление соли
- Курение
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Ожирение
- Гиподинамия
- Психоземotionalное перенапряжение



# Факторы риска

Неуправляемые(немодифицируемые)



# Факторы риска

## Управляемые(модифицируемые)

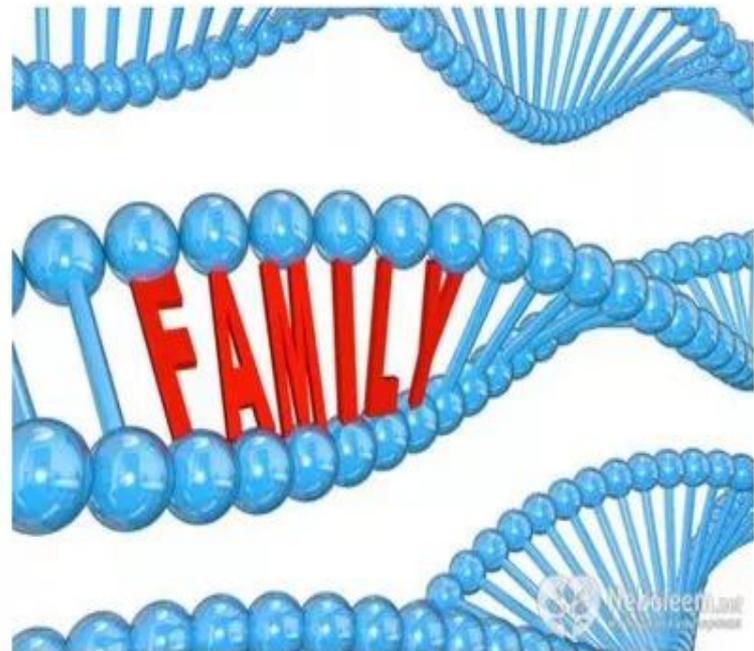
1. Гиподинамия
2. Ожирение
3. Умеренное или избыточное употребление алкоголя
4. Высокий уровень потребления красного мяса
5. Низкий уровень потребления кальция, овощей и фруктов



Роберт Холброк Смит

# Наследственность

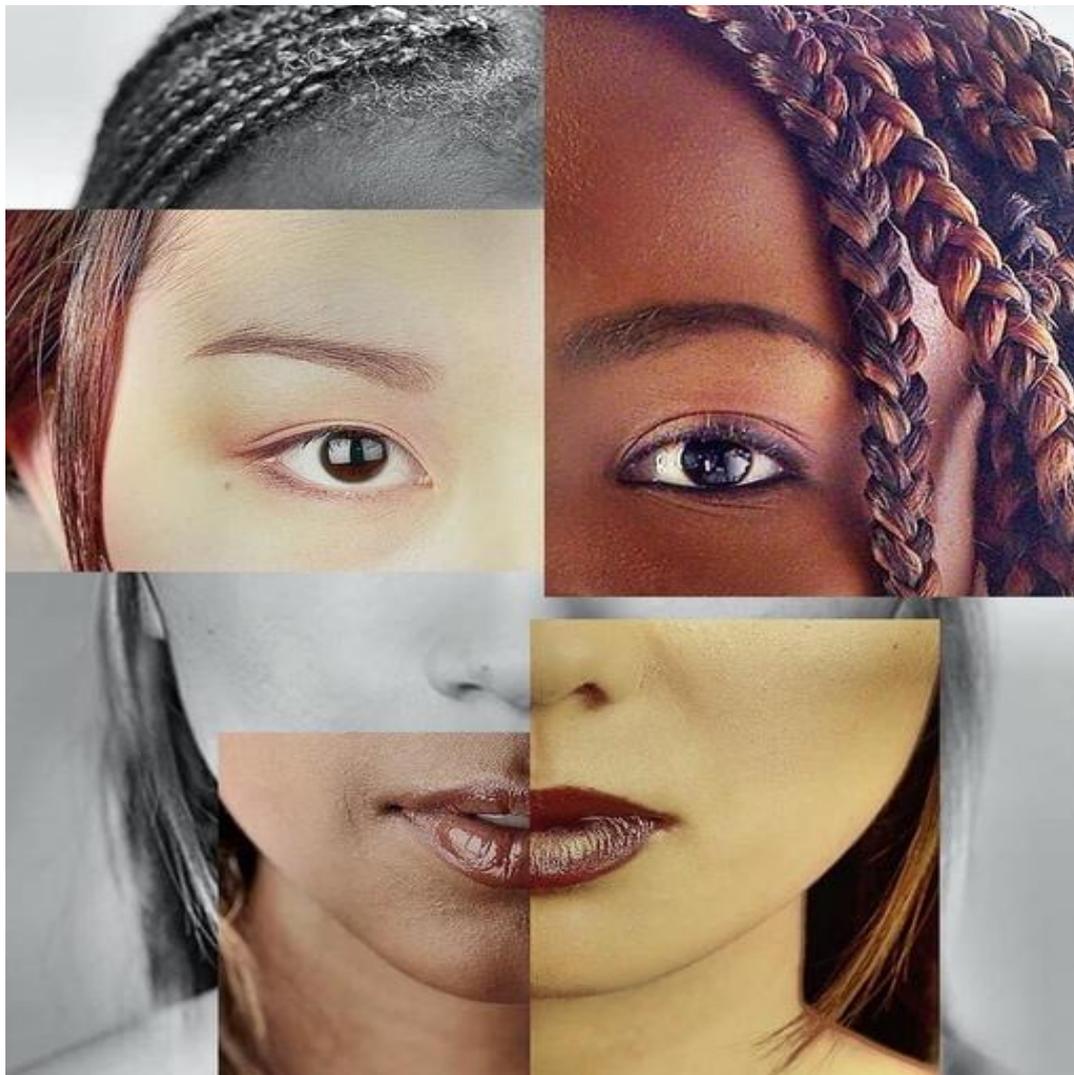
Наследственность-это способность живых организмов передавать свои признаки и свойства из поколения в поколение



# Пол и возраст



# Paca.



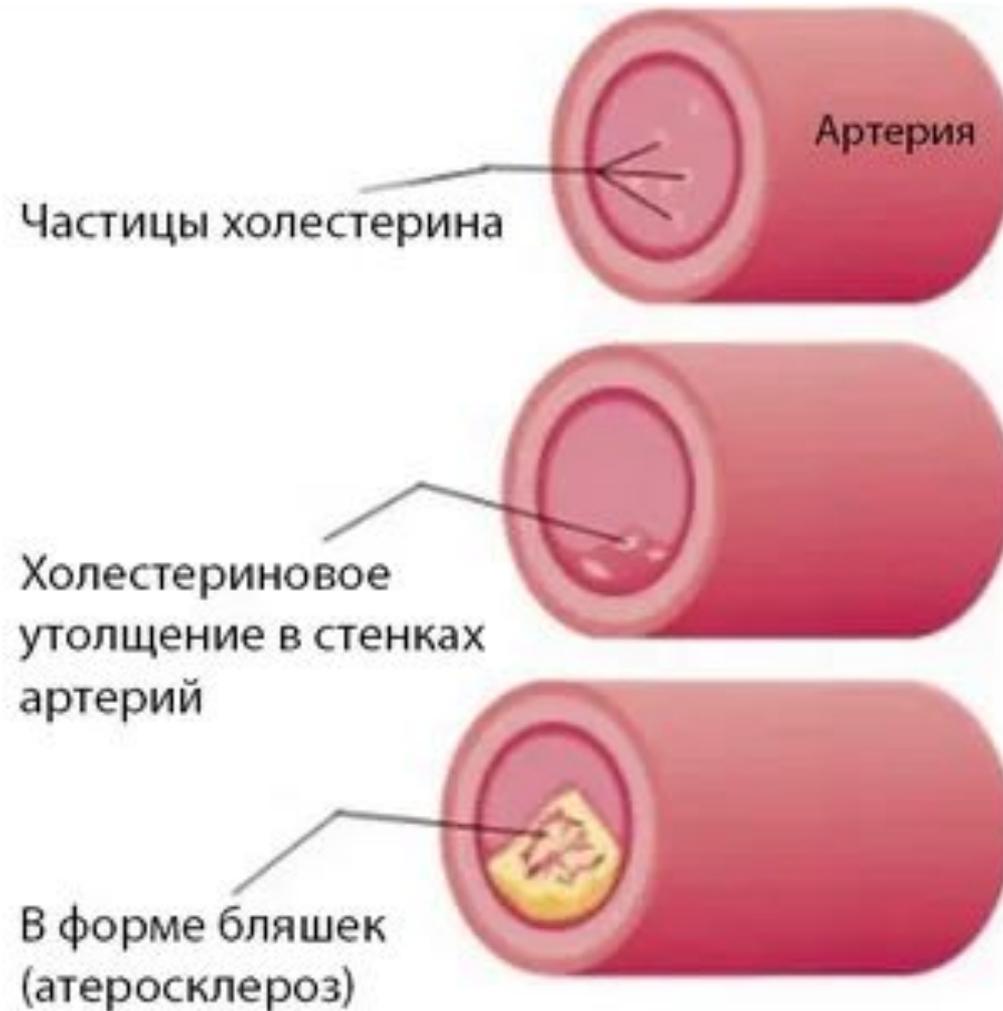
# -Сахарный Диабет

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ УЗНАЙ СИМПТОМЫ

занимает третье место в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



# Гиперхолестеринэмия



# К управляемым факторам относятся:



# Курение сигарет



СКАЖИ

**НЕТ**

**ТАБАЧНОМУ ЯДУ**

# Гиподинамия



# Ожирение



# Злоупотребление кофе



# Стресс



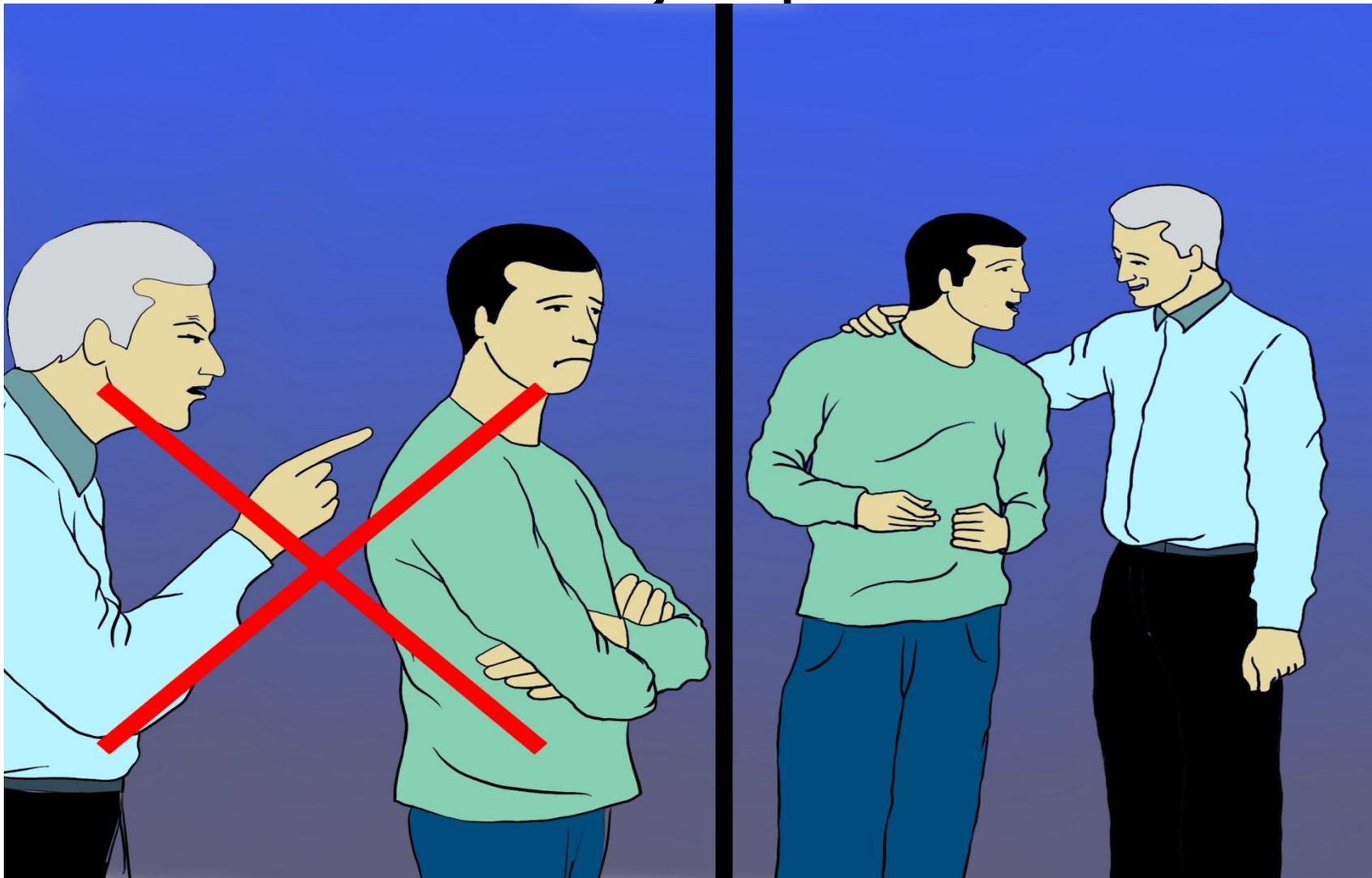
**STOP  
СТРЕСС**



Стресс – это состояние  
переживает каждый



# Избегать конфликтных ситуаций



# Уделять время методам релаксации;

## Релаксационные техники



Тай-Чи



Расслабляющая  
музыка



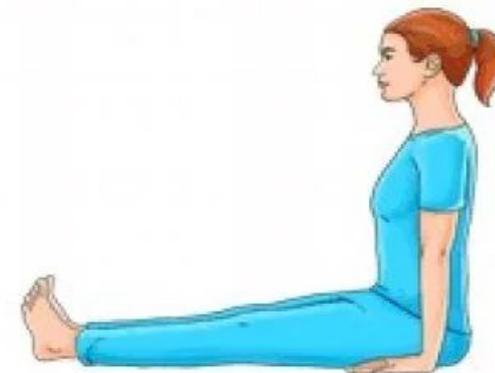
Управляемая  
визуализация



Мышечная  
релаксация



Смех



Глубокое дыхание

# Аутогенные тренировки

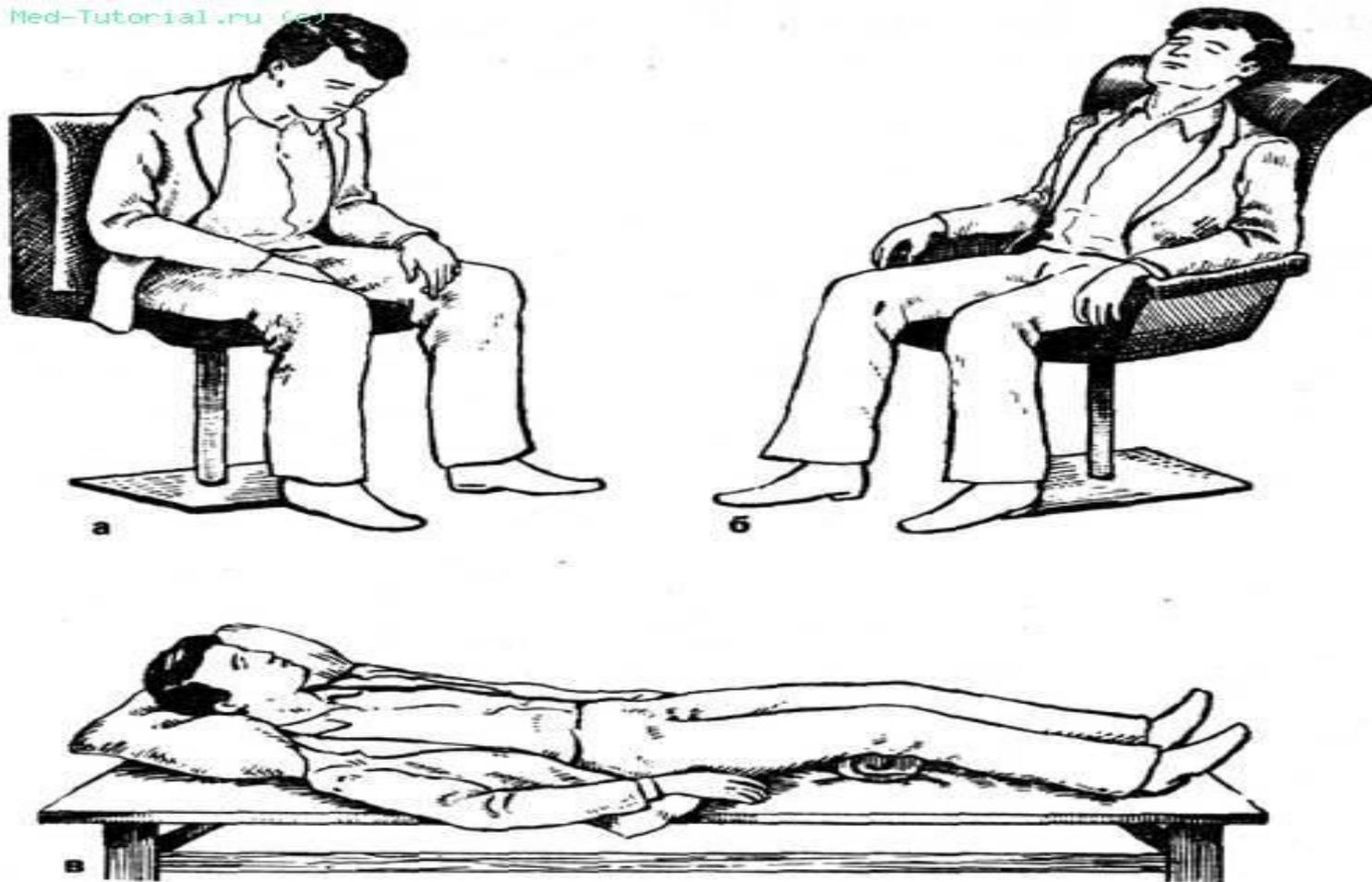


Рис. 12. Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок.  
а — «поза кучера на дрожках»; б — «пассивная поза»; в — положение лежа на спине.

# Не вступать в борьбу из-за пустяка



# Не сосредотачиваться в воспоминаниях на неудачах



Не забывать об отдыхе и  
научиться поощрять себя за  
достижение цели.



# Принципы диетотерапии при Артериальной гипертензии.

# Правило первое



# Правило второе



# Третье правило



# Правило четвертое



# Пятое правило



# Шестое правило



# Правило седьмое



# Пищевая пирамида



Физическая активность при  
Артериальной гипертензии.

# Ходьба



# Езда на велосипеде



# Легкая утренняя зарядка



# Плавание, аквааэробика.



# Танцы



# Откажитесь от лифта



Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными



Получайте удовольствие от  
того, что Вы становитесь  
здоровее!



# Список используемого материала

1. Медик В.А., Юрьев В.К. учебник. 3-е изд.- Общественное здоровье и здравоохранение: перераб. и доп. 2013.-288 с.
2. Актуальность заболевания,2015.- Министерство здравоохранения РФ-<https://www.rosminzdrav.ru>-Систем. Требования:IBMPC; GoogleChrome.
3. Краткая энциклопедия медсестры.-Ростов н/Д Изд-во «Проф-Пресс»,2013.-608 с.:-С436.
4. Справочник медицинской сестры,-М.: Эксмо,2016-896с.:-С536

**Спасибо за внимание!**