

Артериальная гипертензия



Артериальная гипертензия

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



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)

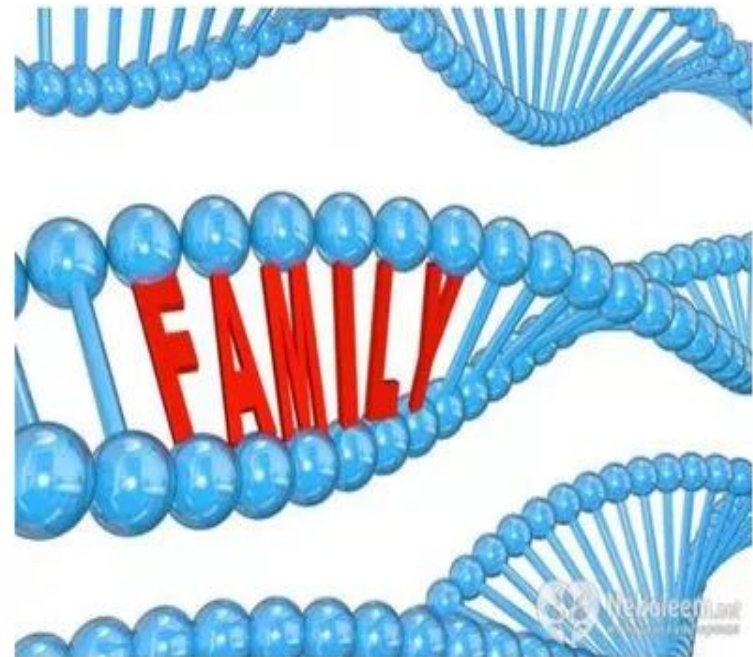
1. Гиподинамия
2. Ожирение
3. Умеренное или избыточное употребление алкоголя
4. Высокий уровень потребления красного мяса
5. Низкий уровень потребления кальция, овощей и фруктов



Роберт Холброк Смит

Наследственность

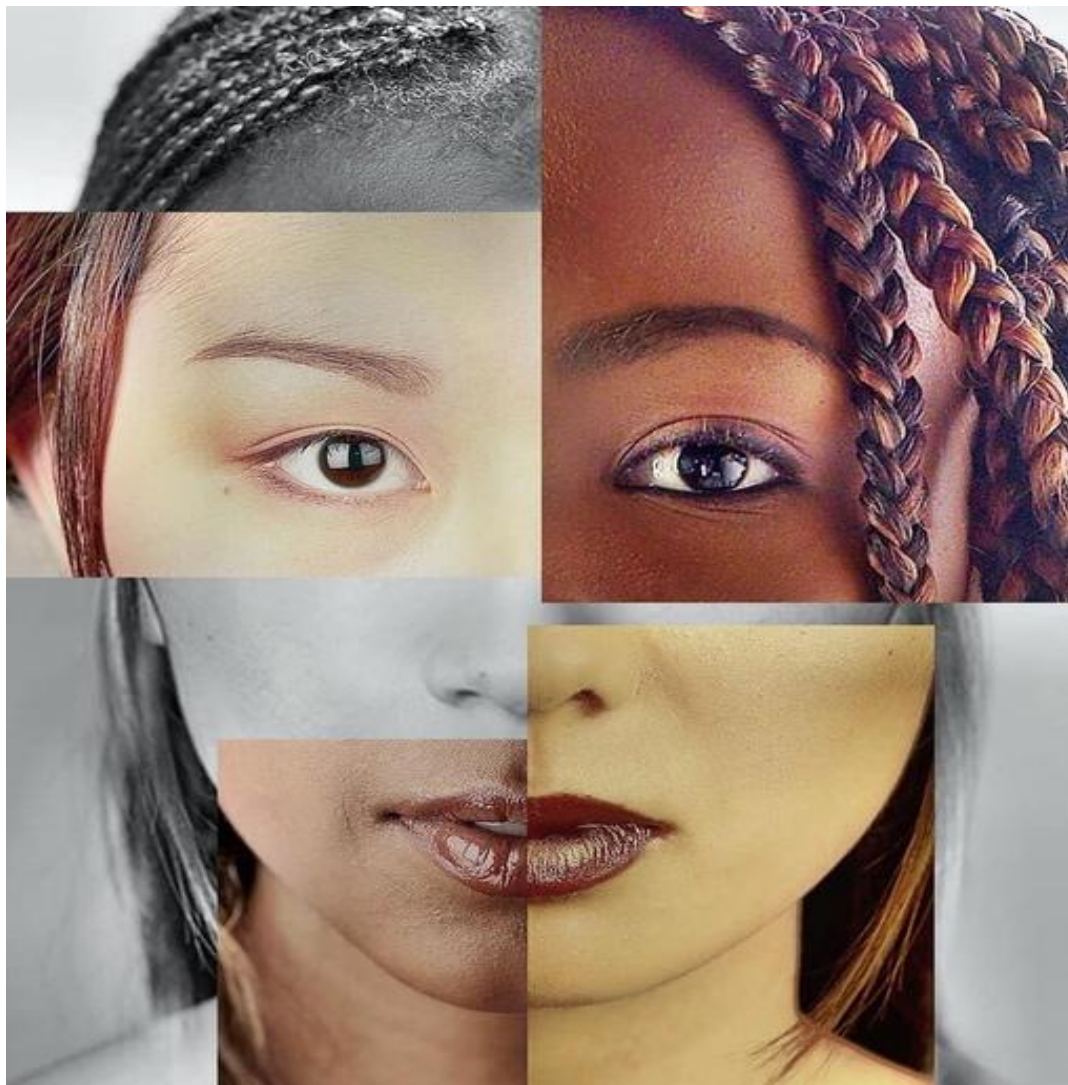
Наследственность-это способность живых организмов передавать свои признаки и свойства из поколения в поколение



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



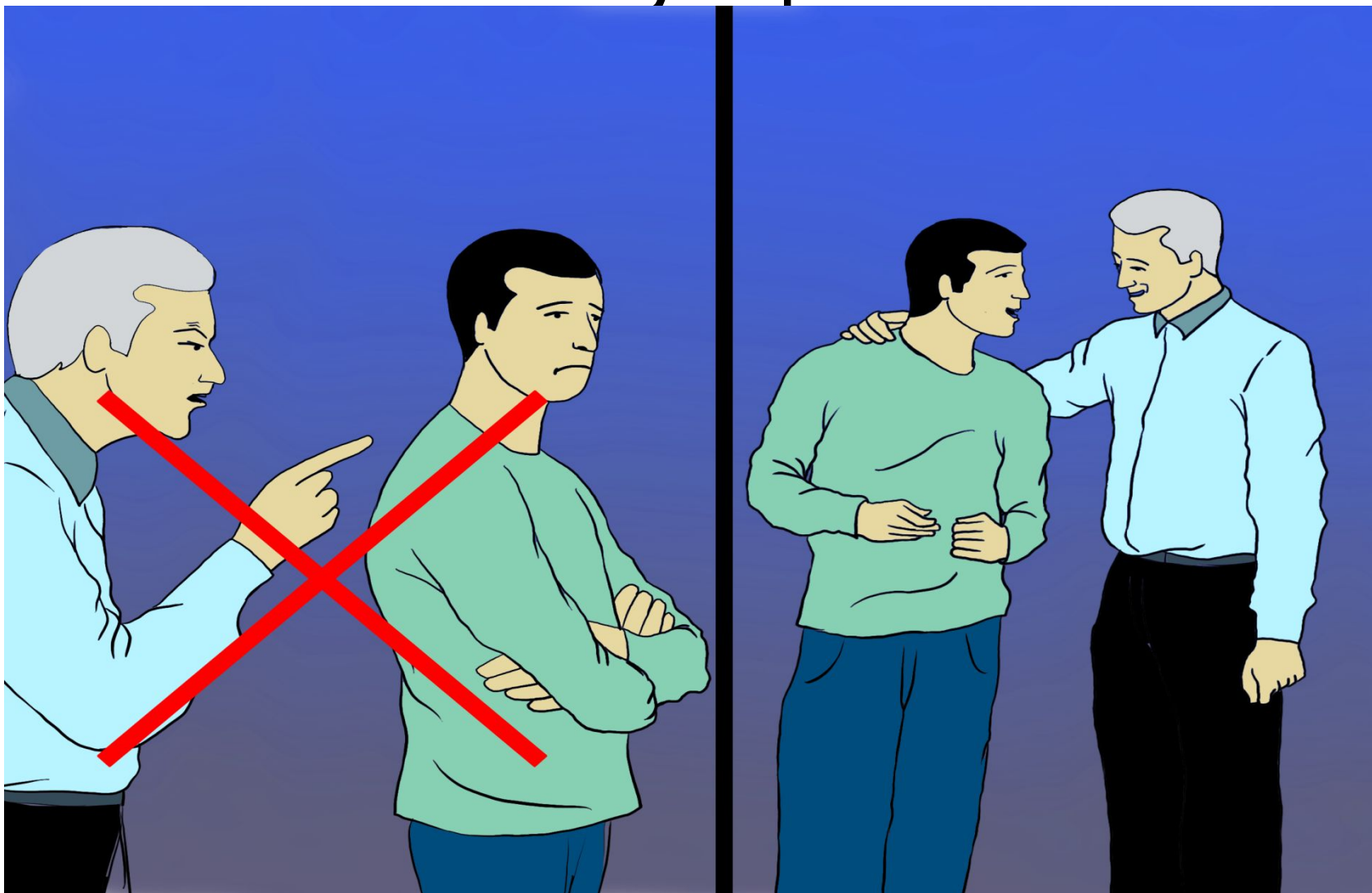
**STOP
СТРЕСС**



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

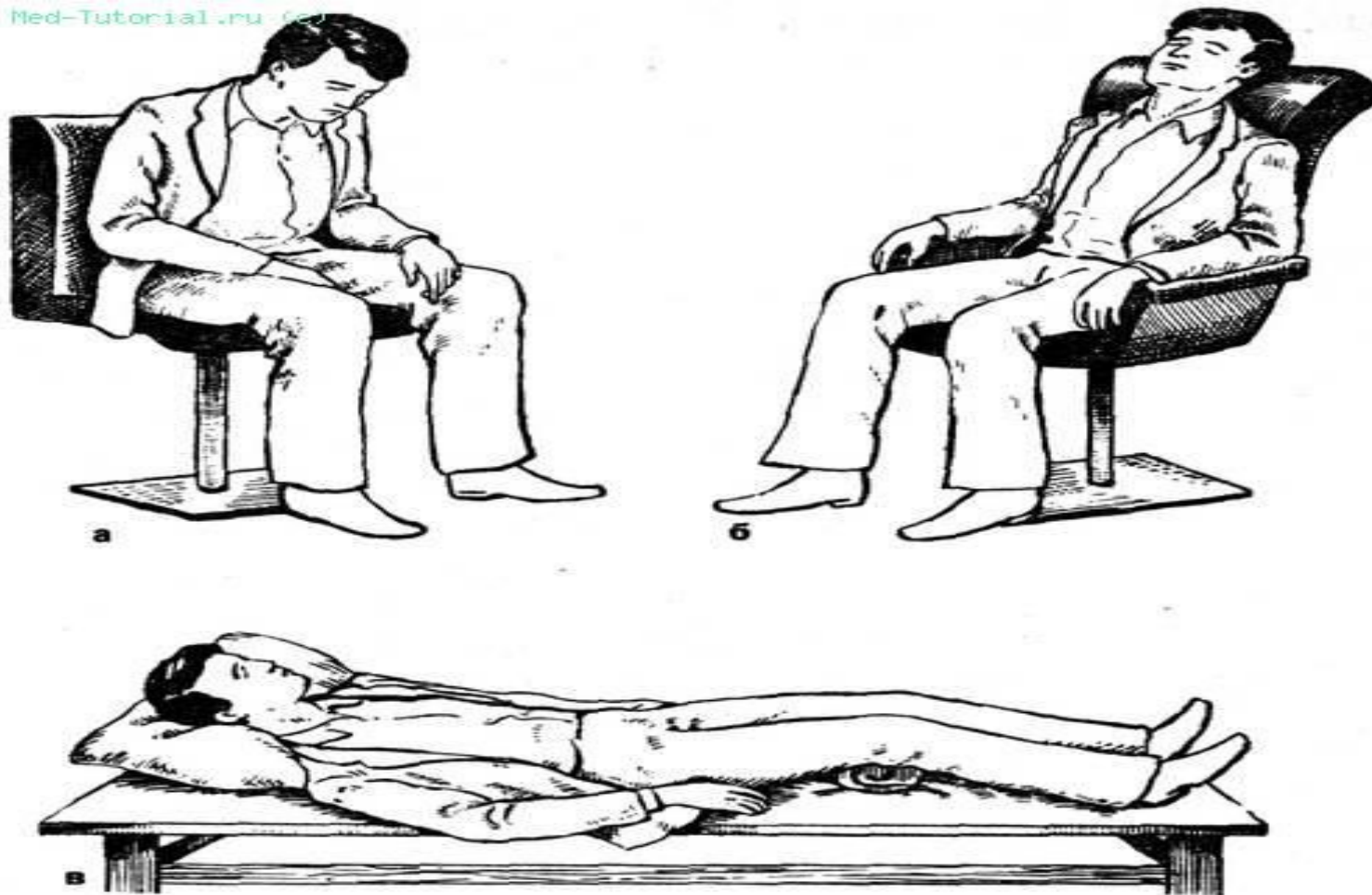


Рис. 12. Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок.
а — «поза кучера на дрожках»; б — «пассивная поза»; в — положение лежа на спине.

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!