

ГИПЕРТОНИЯ. СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ БОЛЕЗНИ

Цикл лекций для повышения санитарно-гигиенической грамотности населения пожилого возраста (лекция 14)

При поддержке Фонда президентских грантов реализуется проект "Социальный центр поддержки пожилых «Мы всегда рядом!»



Данным проектом предусмотрена медико-психологическая поддержка пожилых людей, организация консультационной, социальной и психологической помощи для всех нуждающихся. Сотрудники миссии, привлеченные к проекту врачи и психологи организуют занятия по курсу "Здоровый образ жизни для пожилых людей", занятия для лиц, осуществляющих уход за тяжелобольными пациентами, а также цикл лекций по повышению медицинской грамотности. Лекцию представляет врач-консультант проекта Елена Темникова

Цель лекции: ОЗНАКОМИТЬ СЛУШАТЕЛЕЙ С ПОНЯТИЕМ «ГИПЕРТОНИЯ», ПРИЧИНАМИ И ФАКТОРАМИ РИСКА. ДАТЬ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ БОЛЕЗНИ

Вопросы для рассмотрения:

1. Понятие «Гипертония»
2. Причины и факторы риска гипертонии
3. Первые признаки гипертонии и как выявить гипертонию
4. Что делать, если выставлен диагноз «Гипертония»
5. Правила измерения АД
6. Срочные мероприятия при внезапном повышении артериального давления (АД)
7. Профилактика гипертонии
8. Гипертония и возраст



Под термином «Гипертония» понимают

- Повышение артериального давления (АД) при гипертонической болезни (ГБ) и симптоматической артериальной гипертензии (АГ)

«Гипертоническая болезнь» - хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является АГ, не связанная с наличием патологических процессов. Повышение АД обусловлено известными, в современных условиях часто устраняемыми причинами (симптоматическая АГ)



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ГИПЕРТОНИИ

Артериальная гипертония – широко распространенное хроническое заболевание, которым в России страдают свыше 40% мужчин и женщин

А смертность от осложнений АД, в частности от инсульта, самая высокая в мире



Причины гипертонии

ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТОНИИ

высокое давление

40% россиян страдают повышенным давлением



высокий холестерин

60% россиян имеют повышенный уровень холестерина



спорт

48% россиян не занимаются спортом



фрукты и овощи

50% россиян употребляют мало овощей и фруктов



алкоголь и курение

35% россиян курят
34% злоупотребляют алкоголем



избыточный вес

30% россиян страдают ожирением



Факторы риска ГБ



Мужчины 55 лет

Женщины 65 лет

Курение

Холестерин

Сахарный диабет

Семейный анамнез

Абдоминальное ожирение

Повышенное
потребление соли



Факторы риска развития артериальной гипертонии.

Возраст
Наследственность
Окружающая
среда

Неуправляемые



Ожирение
Курение
Соль

Питание
Алкоголь
Жиры

Малоподвижный
образ жизни
Психосоциальные
факторы

Управляемые

ЗАВИСИТ ЛИ УРОВЕНЬ АД ОТ ВОЗРАСТА?

- Широко распространено заблуждение о том, что с возрастом уровень АД должен повышаться, и диагноз артериальной гипертензии ставят у пожилых людей при гораздо высоких цифрах АД. На самом деле, даже если Вам 70 лет и больше и уровень АД при нескольких измерениях составляет 140/90 и выше, то у Вас с высокой долей вероятности, уже есть артериальная гипертензия (диагноз подтверждается только врачом!)




ЖАЛОБЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

- Головная боль, часто в затылочной области, головокружение, мелькание мушек перед глазами, шум в ушах,
- Боль в сердце, сердцебиения,
- Носовые кровотечения,
- Нарушения сна, снижение работоспособности,
- Нарушение зрения

**70% людей жалоб не
предъявляют!**



КАК ВЫЯВИТЬ ГИПЕРТонию?

- ▣ **Очень просто. Необходимо регулярно измерять АД**
 - ▣ **Артериальной гипертонией считают уровень артериального давления от 140/90 и выше (при этом необходимо измерять АД не менее 3-х раз через 5-10 минут). В том случае, если у Вас обнаружено такое повышение АД, следует немедленно обратиться к врачу, который уточнит диагноз и определит тактику лечения**
 - ▣ Это необходимо сделать даже если ничего не беспокоит. АД не случайно называют «тихим убийцей», поскольку у таких людей чаще развиваются инфаркт миокарда, мозговой инсульт, почечная недостаточность и другие осложнения
- 

ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

- У пациента соберут сведения о заболеваниях в семье и жалобах
- Проведут тщательный осмотр
- Предложат:
 - сдать анализы (общий анализ крови, биохимический анализ, глюкоза крови, холестерин и его фракции), анализы мочи
 - Сделать ЭКГ, при необходимости провести холтеровское мониторирование АД, энцефалограмму, рентгенснимки, УЗИ почек

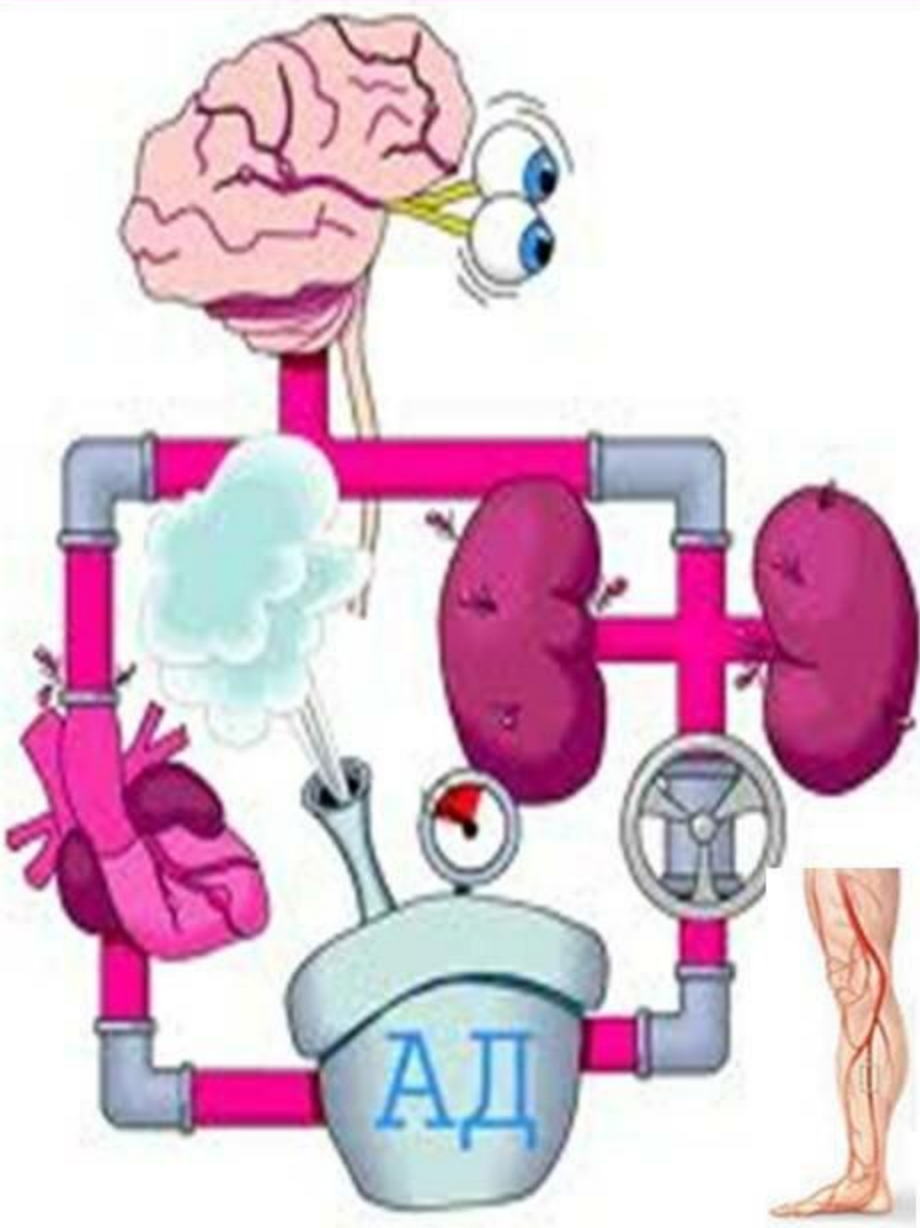


ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ АГ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОГНОЗ

1. Мужской пол
2. Возраст (≥ 55 лет у мужчин, ≥ 65 лет у женщин)
3. Курение
4. Дислипидемия:
 - 1) общий холестерин >4.9 ммоль/л (190 мг/дл) и/или
 - 2) холестерин ЛПНП >3.0 ммоль/л (115 мг/дл) и/или
 - 3) холестерин ЛПВП <1.0 ммоль/л (40 мг/дл), у мужчин, <1.2 ммоль/л (46 мг/дл) у женщин и/или
 - 4) триглицериды >1.7 ммоль/л (150 мг/дл)
5. Глюкоза плазмы натощак 5.6–6.9 ммоль/л (102–125 мг/дл)
6. Нарушение толерантности к глюкозе
7. Ожирение [ИМТ ≥ 30 кг/м²]
8. Абдоминальное ожирение (окружность талии: ≥ 102 см у мужчин, ≥ 88 см у женщин) (для лиц европейской расы)
9. Семейный анамнез ранних сердечно-сосудистых заболеваний (<55 лет у мужчин, <65 лет у женщин)



ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?



- ❖ гипертонический криз
- ❖ нарушение мозгового кровообращения (инсульт)
- ❖ снижение зрения
- ❖ инфаркт миокарда
- ❖ сердечная недостаточность
- ❖ почечная недостаточность
- ❖ облитерирующий эндартериит (*перемежающая хромота*)



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

- Правильное питание
- Достаточная физическая активность
- Организация здорового сна
- Отказ от курения
- Ограничение алкоголя
- Подбор лекарственных средств
- Регулярный прием лекарственных средств
- Регулярный контроль АД



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- В питании следует ограничить поваренную соль. Возможно использование соли с пониженным содержанием NaCl
- Следует помнить, что гастрономические продукты (сыр, колбасные изделия) содержат повышенное содержание соли. Лучше употреблять натуральные продукты (мясо нежирные сорта, рыба, творог, яйцо, продукты растительного происхождения)



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ❑ Лучше исключить (или значительно ограничить) копчености и острые блюда, приправы, соления, консервированные продукты
- ❑ Необходимо сформировать привычку не солить пищу, а подсаливать при употреблении (2-3 грамма соли уже есть в продуктах)
- ❑ Если есть избыточный вес, необходимо ограничить калорийность пищи, ограничить животные жиры. Употреблять продукты с низкой жирностью, снимать кожу с птицы, увеличить употребление рыбы, особенно морской.
- ❑ Употреблять 500-600 граммов овощей и фруктов
- ❑ Ограничить употребление кондитерских изделий



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Способ приготовления пищи: лучше отваривание, приготовление на пару, запекание

Диета при гипертонии: рекомендуемые и запрещенные продукты



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания при гипертонической болезни

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



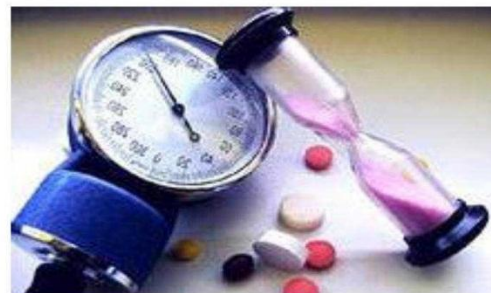
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ СОН

- ❑ Снижению АД способствуют аэробные упражнения невысокой интенсивности (быстрая ходьба, плавание 30-45 минут). Расширять физическую активность следует постепенно. Повседневная нагрузка должна соответствовать возрасту и быть посильной. Обязательно не менее 3-5 раз в неделю
- ❑ Здоровый сон 8 часов в день. Лучший сон с 22 часов до 6-7 часов утра. Сон в тишине и темноте. Перед сном не рекомендуется смотреть телевизор, работать за компьютером или смартфоном. Полезен дневной сон



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз – резкое повышение артериального давления, которое может сопровождаться преходящими нейровегетативными расстройствами, органическими изменениями в сердце и кровеносных сосудах, а также в центральной нервной системе.



Продолжительность гипертонического криза может быть от 3 часов до нескольких суток в зависимости от стадии гипертонического заболевания.

Что может спровоцировать гипертонический криз?

1. резкая смена погоды;
2. стресс;
3. избыточное потребление соли, воды и алкоголя;
4. самостоятельная отмена приема препаратов, снижающих артериальное давление;
5. простудные заболевания, заболевания почек, мочевого пузыря.

Симптомы:

1. резкая головная боль;
2. головокружение;
3. возможны тошнота, рвота;



4. шум в ушах, голове;
5. ухудшение зрения - появление мушек в глазах, пелены, сетки;
6. тяжесть в области сердца.



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

! Признаки:

- 1 Сильная головная боль.
- 2 Головокружение.
- 3 Сердцебиение.
- 4 В более тяжелых случаях присоединяются:
 - тошнота, рвота,
 - боли в сердце,
 - расстройства зрения,
 - нарушение сознания.

+ Первая помощь:

- 1 Необходимо создать больному полный физический и душевный покой.
- 2 Помочь измерить артериальное давление (нормальное давление можно считать не выше 140/90 мм.рт.ст.).
- 3 Если у больного имеются лекарственные средства, понижающие давление, дать их немедленно.
- 4 Отвлечь пострадавшего, поговорить с ним спокойным, доброжелательным тоном.
- 5 **Вызвать скорую помощь,**
 - если эти мероприятия не дали улучшения в течение часа;
 - продолжается подъем давления;
 - появилась боль за грудиной;
 - возникли нарушения речи или потеря сознания.

Первая помощь при гипертоническом кризе

1. Вызовите скорую помощь по телефону 103



2. Измерьте артериальное давление и пульс



3. Откройте окна для притока свежего воздуха



4. Усадите больного в кресло и постарайтесь его успокоить

5. Дайте больному лекарство от гипертонии, успокоительное и нитроглицерин



Схема оказания помощи при гипертоническом кризе.

Усадить больного.

Приложить тепло к ногам.

Вызвать врача.

**Наблюдать за состоянием больного
до прибытия врача.**



КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

**Вне зависимости от возраста контролировать АД
надо:**

- Давление никогда не повышалось – 1 раз в два года
- Давление было повышено хотя бы однажды – не реже 1 раза в год
- Давление повышается – так часто, как советует врач.

Желательно вести дневник наблюдения

- Если контролировать давление надо часто, желательно иметь дома прибор для измерения артериального давления



ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АД

Ртутные Механические Полуавтоматы Автоматы



ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АД

- АД может различаться на правой и левой руках на 10 и более мм.рт.ст. Поэтому один раз нужно измерить АД на обеих руках, установить на какой оно выше и в дальнейшем измерять на этой руке
- Оптимальная поза: сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и нескрещенными ногами
- За час до измерения не употреблять кофе и не курить, после последнего приема пищи должно пройти 1-2 часа
- Измеряют АД в спокойном состоянии после 5 –ти минутного отдыха. Избегать внешних воздействий в виде шума или вибрации
- Размер манжетки должен соответствовать окружности плеча (размеры манжетки могут быть маленькая 9-16 см, стандартная 12-23 см, большая 15-30 см)





Измерение АД:

- ✓ Накладываем манжету на плечо.
- ✓ Нагнетаем воздух в манжету.
- ✓ Удерживаем фонендоскоп на артерии.
- ✓ Выпускаем воздух из клапана.
- ✓ Фиксируем появление и исчезновение звуков.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АД

- ❑ Во время измерения АД нельзя разговаривать
- ❑ Последовательно проводят не менее 3-х замеров с интервалом от 1 до 3-х минут
- ❑ За показатель АД принимается среднее арифметическое замеров



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ?

- Оптимальный уровень АД 120/80. При повышенных цифрах целевой уровень АД не должен превышать 140/90 мм.рт.ст.
- Необходимо регулярно принимать препараты, назначенные врачом
- В поликлиниках организуются группы по обучению пациентов образу жизни с гипертонией



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

