

ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА

Выполнила студентка 407
группы лечебного
факультета
Борисова А.Н.
Куратор: Зырина Г.В.



Что такое гипертония?

Гипертония – это состояние, при котором кровяные сосуды постоянно испытывают повышенное давление. По сосудам кровь переносится из сердца ко всем другим частям тела.



С каждым сокращением сердце закачивает кровь в сосуды. Кровяное давление создается силой закачиваемой сердцем крови, воздействующей на стенки кровеносных сосудов (артерий). Чем выше давление, тем тяжелее сердцу закачивать кровь

Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония!



Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом - у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается коварство гипертонии, которую из-за ее незаметности называют «тихим убийцей».

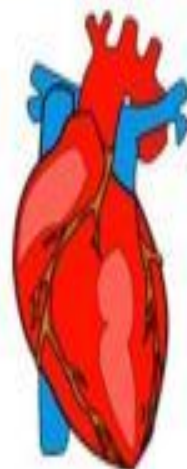


Чем опасна гипертония?



Мозг

Инсульт, дальнейшие нарушения мозгового кровообращения в 75% случаев вызываются гипертонией, которую не лечили!



Сердце

Гипертрофия левого желудочка, инфаркт миокарда в 68% случаев вызываются гипертонией, которую не лечили!



Почки

Гипертоническая болезнь и заболевание почек, которые возникают отдельно, по разным причинам, но с течением времени усиливают друг друга!



Глаза

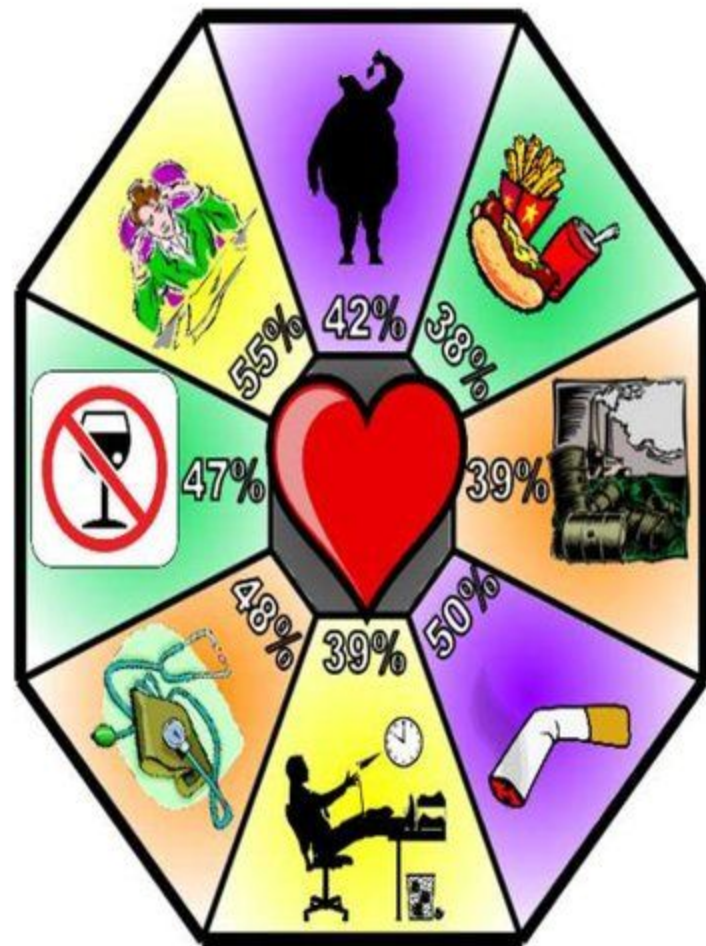
Одно из грозных последствий высокого давления в сосудах глаза – отслоение сетчатки. При своевременном лечении будет положительный эффект. В противном случае пациент может навсегда погрузиться в темноту.





Факторы риска гипертонической болезни:

1. Наследственность.
2. Частые и значительные психоэмоциональные перегрузки.
3. Избыточное потребление поваренной соли (более 4 - 6 г/сут).
4. Ожирение.
5. Курение.
6. Злоупотребление алкоголем.



Симптомы, на которые стоит обратить внимание



- головная боль, которая не имеет четкой связи со временем суток, может возникать ночью или рано утром, после пробуждения. Как правило, это ощущение «обруча», тяжести или распираания в затылке. Иногда боль усиливается при сильном кашле, наклоне головы, может сопровождаться небольшой отечностью век, лица
- боли в области сердца, которые возникают в покое или при эмоциональном стрессе, а также во время физической нагрузки
- нарушение зрения «мушки» перед глазами
- шум в ушах

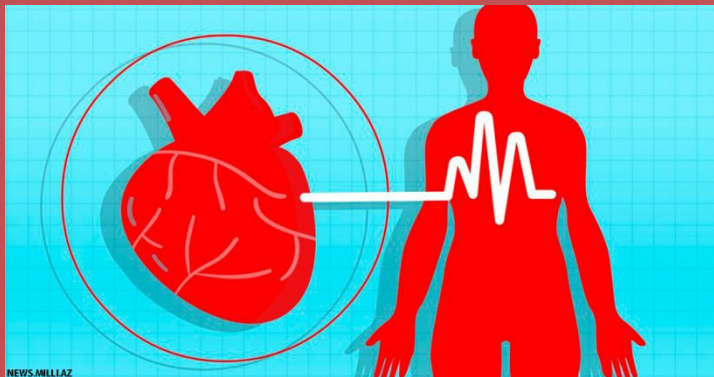


«мушки» перед

Распространенные мифы

МИФ 1 *Повышенное давление бывает почти у всех, от этого не умирают*

Сегодня артериальная гипертензия и ее осложнения в виде инфаркта, инсульта, поражения почек — одна из главных причин смертей. Причем трагедия часто происходит неожиданно.



МИФ 2 *Артериальная гипертензия болезнь пожилых людей*

Артериальная гипертензия стремительно молодеет. Сегодня нередки случаи, когда артериальная гипертензия развивается у людей чуть старше 30 лет.

Чем это опасно? Если человек начал страдать этим заболеванием с 30–35 лет и в течение последующих 15 лет не знал об этом, а значит и не лечился, то к пенсионному возрасту он придет уже с сердечной недостаточностью, а может быть, и с инсультом. А иногда такой человек погибает, не дожив до пенсионного возраста.

Распространенные мифы

МИФ 3 *У человека с повышенным давлением и глаза красные, и голова болит и кружится — в общем, симптомы налицо*
Человек, страдающий артериальной гипертонией, далеко не всегда об этом знает, даже если давно живет с очень высокими величинами артериального давления. Самочувствие такого человека может долго оставаться хорошим — в этом коварство болезни. А когда симптомы возникают, время для профилактики болезни часто уже упущено.





Распространенные мифы

МИФ 4 Если давление повышенное – надо пить лекарства, если нормальное – зачем лишний раз «глотать всякую химию»?

Такой подход, увы, исповедуют многие пациенты. К сожалению, артериальная гипертензия, однажды возникнув, остается с человеком

на всю жизнь. И это, по существу, предопределяет необходимость

пожизненного лечения. Обязательно нужно принимать все назначенные врачом препараты. Они действуют только в комплексе,

и, если вам назначено четыре препарата, а вы принимаете только

три, вы не станете на три четверти здоровее. Современные препараты для лечения артериальной гипертензии не работают друг без друга. Это как шестерни, зубчатые колеса с механизма, которые сцеплены друг с другом и если одно

– весь механизм перестает действовать.



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?



- 1 Проводите измерение через 1–2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.
- 2 Примите удобное положение – сидя или лежа. Устройте себе пятиминутный отдых.
- 3 Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, на уровне сердца. Она должна быть расслаблена и не сжата одеждой или украшениями.
- 4 Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца – нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.
- 5 Начните измерение. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку – лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.
- 6 Повторный замер давления можно проводить только спустя 2–3 минуты после первичного измерения.

Чтобы предотвратить артериальную гипертонию:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса





Многие люди с высоким кровяным давлением в развивающихся странах не знают о своей болезни и не имеют доступа к лечению, которое помогало бы держать их кровяное давление под контролем. Выявление, лечение и контроль гипертонии являются важным приоритетом в области здравоохранения