

**ФГБОУ ВПО «Новосибирский Государственный Педагогический
Университет»**

**Институт Истории, Гуманитарного и Социального Образования
Кафедра теории, истории культуры и музеологии**

Артериальная гипертензия

**Работу выполнил:
Ферзов Антон
III курс, 32 группа**

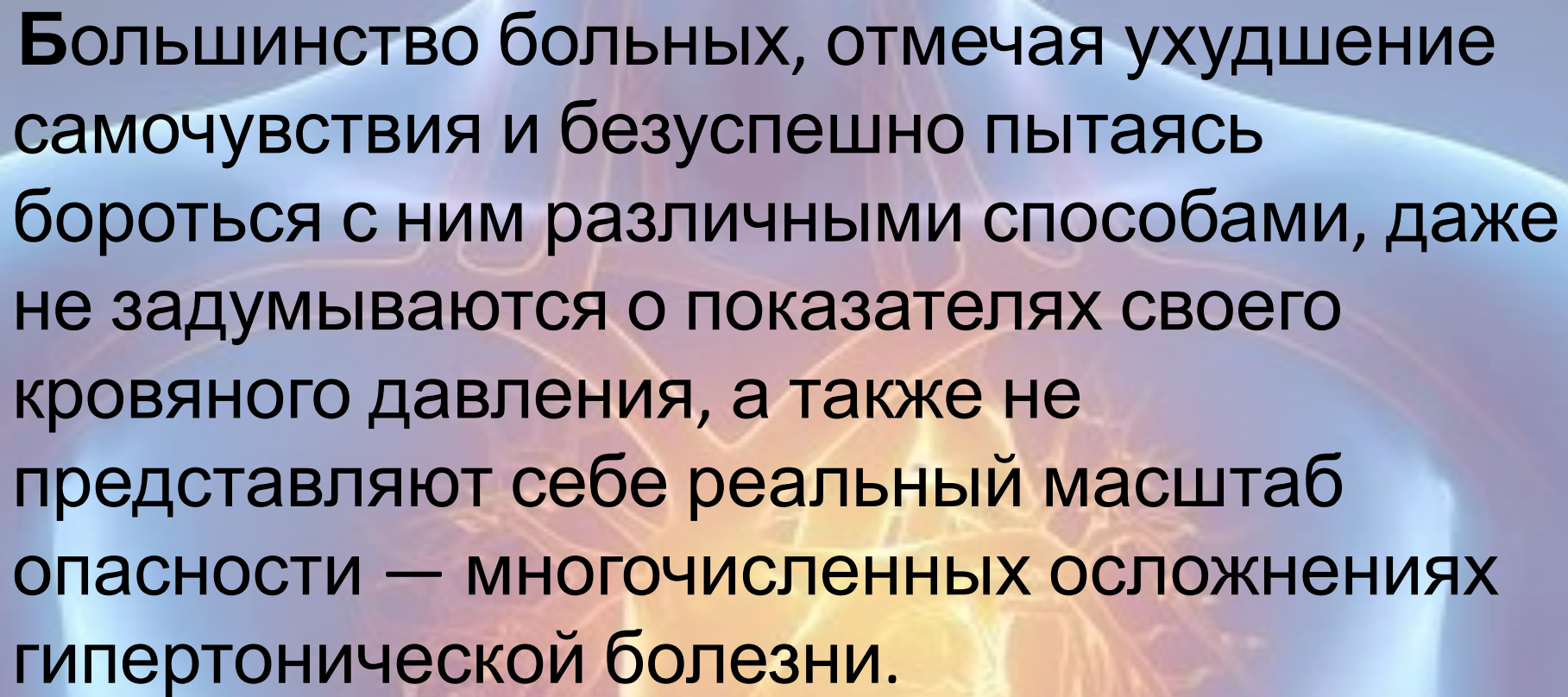
Артериальная гипертензия

(АГ, гипертония, гипертоническая
болезнь)

— стойкое повышение артериального
давления от 140/90 мм рт. ст. и выше.

Симптомы

- **Неприятные ощущения, связанные с повышением кровяного давления, — шум в ушах, головные боли и другие симптомы начинающейся гипертонической болезни — во многом совпадают с признаками обычного переутомления.**

An anatomical illustration of a human torso, showing the heart and major blood vessels. The heart is highlighted in a bright yellow-orange glow, while the surrounding vessels and the rest of the body are rendered in a translucent blue. The text is overlaid on the upper portion of the image.

Большинство больных, отмечая ухудшение самочувствия и безуспешно пытаясь бороться с ним различными способами, даже не задумываются о показателях своего кровяного давления, а также не представляют себе реальный масштаб опасности — многочисленных осложнениях гипертонической болезни.

- Поэтому врачи и называют гипертонию “невидимой убийцей” — слишком часто диагноз больному ставится врачами “Скорой помощи” или реаниматорами.
- **А** ведь повышенное артериальное давление не требует сложной диагностики, может быть выявлено при обычном профилактическом осмотре и, если лечение начато вовремя, у большинства больных поддается коррекции.

Проверьте себя!

Если у Вас периодически или
регулярно

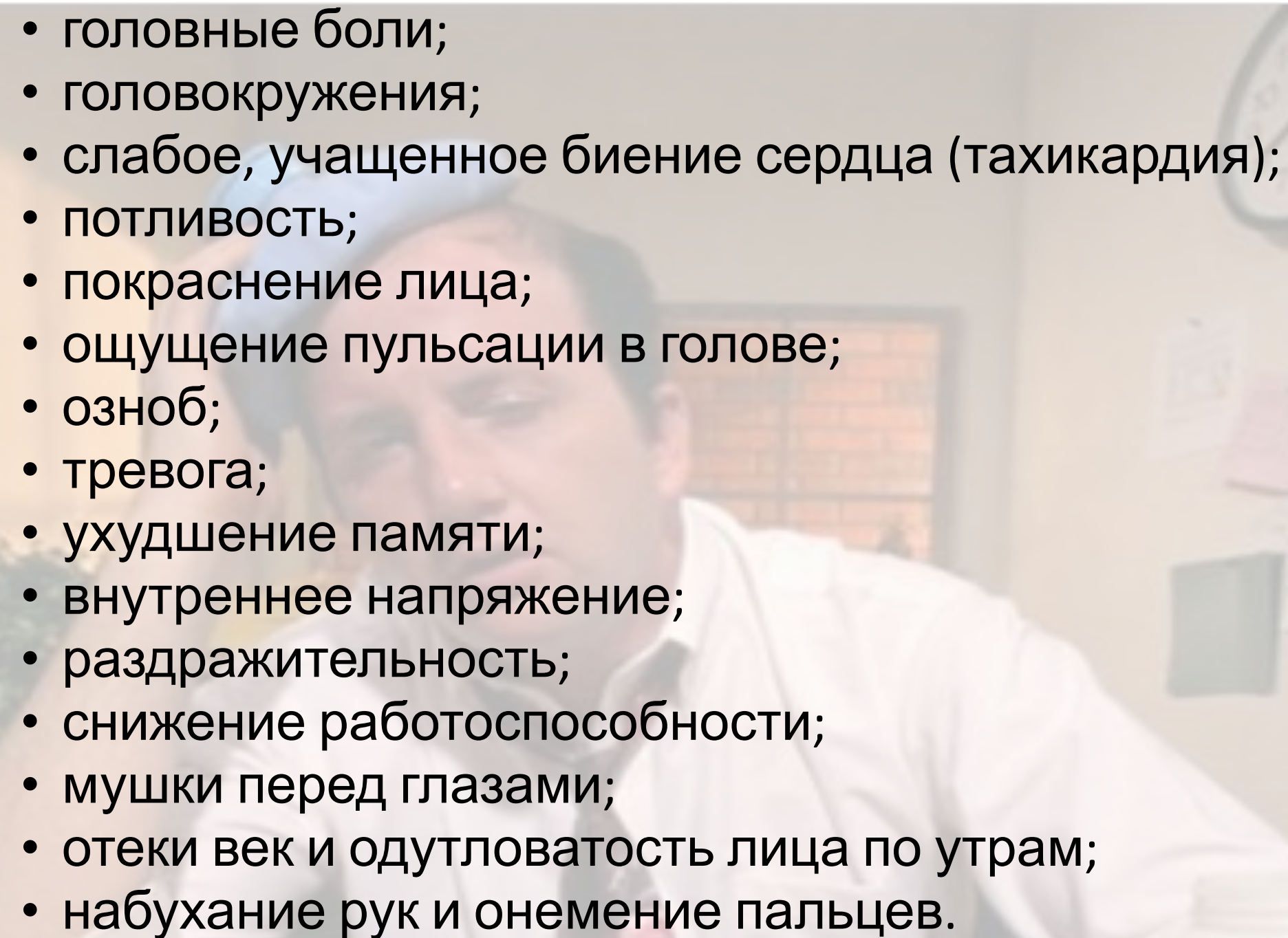
наблюдаются **следующие**

симптомы, не исключено скрытое

течение гипертонической

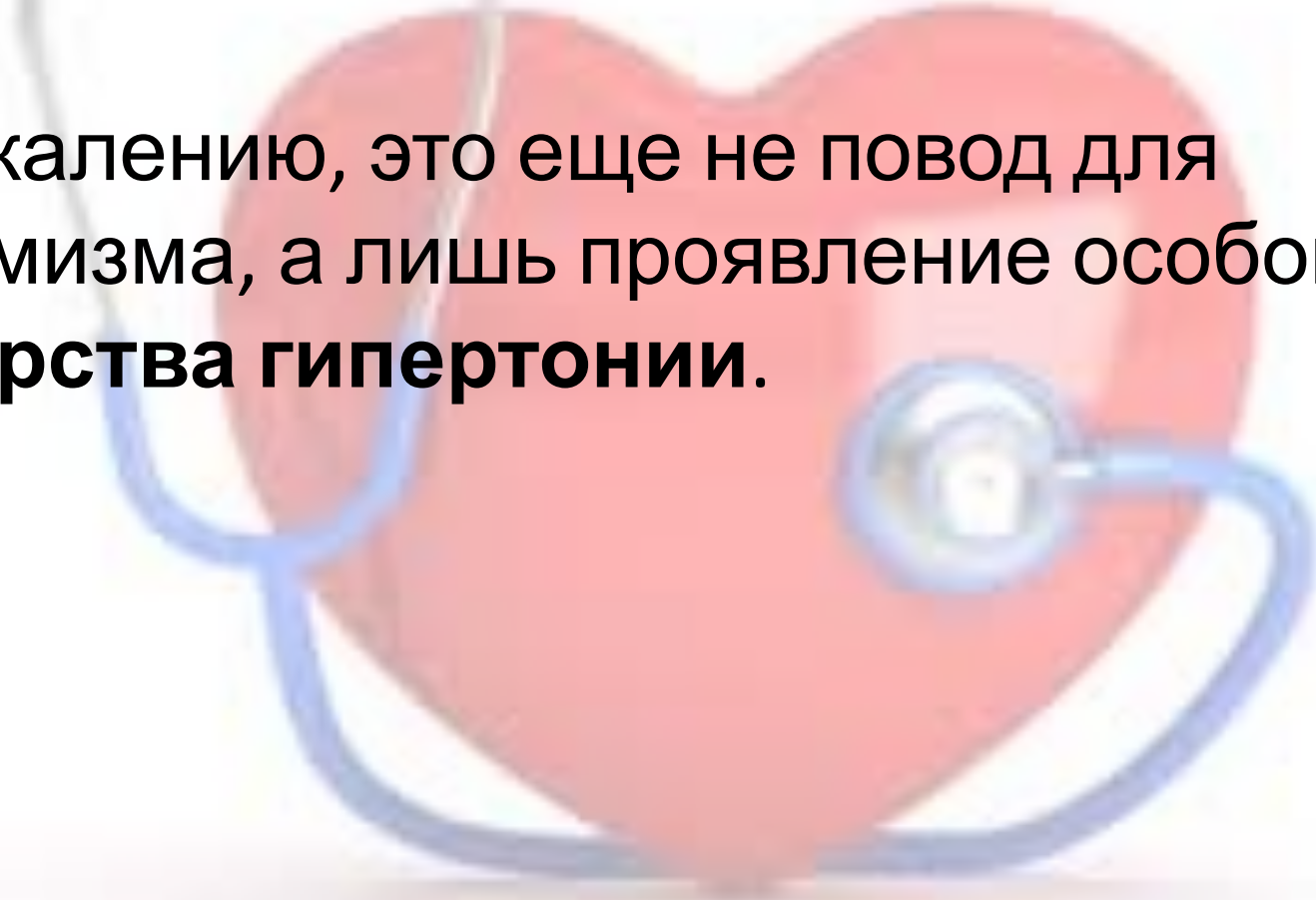
болезни:



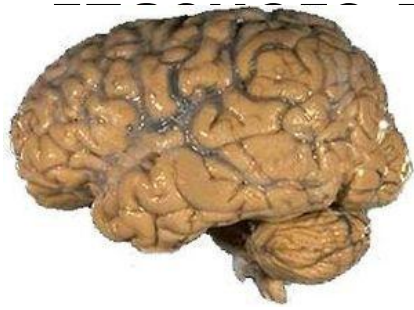
- 
- головные боли;
 - головокружения;
 - слабое, учащенное биение сердца (тахикардия);
 - потливость;
 - покраснение лица;
 - ощущение пульсации в голове;
 - озноб;
 - тревога;
 - ухудшение памяти;
 - внутреннее напряжение;
 - раздражительность;
 - снижение работоспособности;
 - мушки перед глазами;
 - отеки век и одутловатость лица по утрам;
 - набухание рук и онемение пальцев.

беспокоят Вас не постоянно, а **время от времени**, а после отдыха и вовсе на какое-то время отступают.

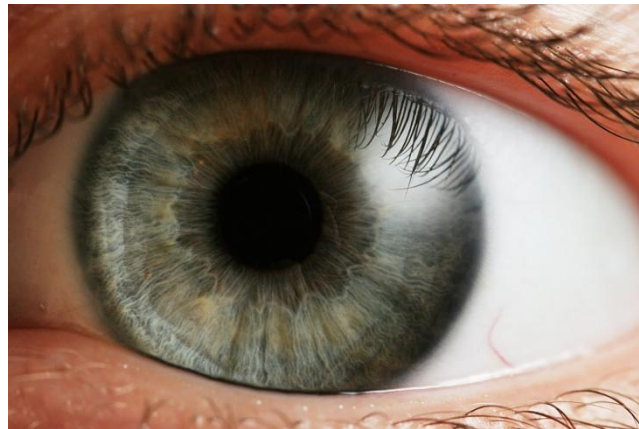
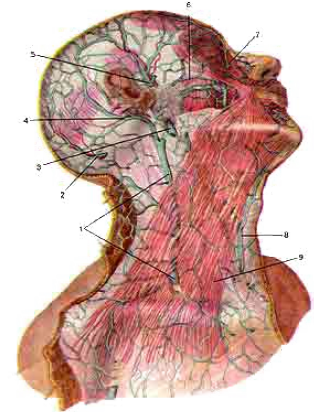
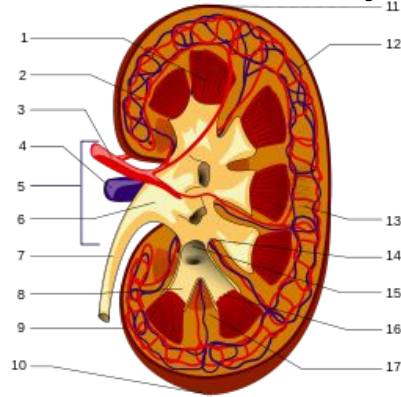
К сожалению, это еще не повод для оптимизма, а лишь проявление особого коварства гипертонии.



- Если не скорректировать образ жизни, не начать лечение, болезнь будет прогрессировать, изнашивая сердце, вызывая тяжелые и необратимые поражения органов-мишеней: мозга, почек, сосудов,



дна.



- **На поздних стадиях болезни все названные симптомы усиливаются, становятся постоянными.**
- **Кроме того, значительно снижаются память и интеллект, нарушается координация, изменяется походка, снижается чувствительность, появляется слабость в руках и ногах, ухудшается зрение.**

- Чтобы не подвергать свое здоровье и жизнь неоправданному риску, при наличии хотя бы нескольких симптомов и, тем более, факторов риска гипертонии, следует регулярно измерять артериальное давление и в случае его повышения как можно скорее **обратиться к врачу!**



- **Нормальные цифры артериального давления:**

- **Возраст (лет) АД (мм рт.ст.)**

- 16-20 100/70 — 120/80

- 20-40 120/70 — 130/80

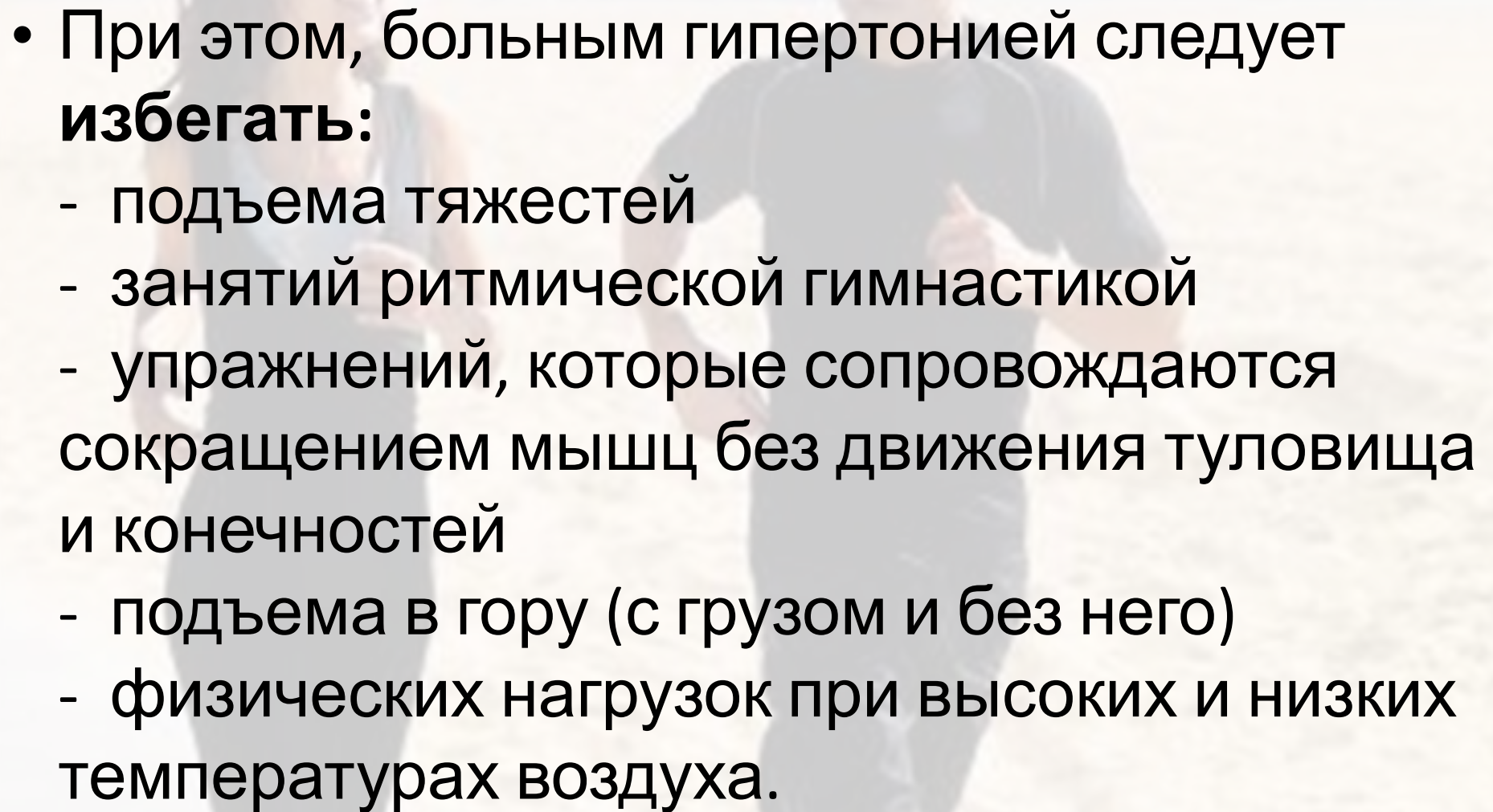
- 40-60 до 135/85

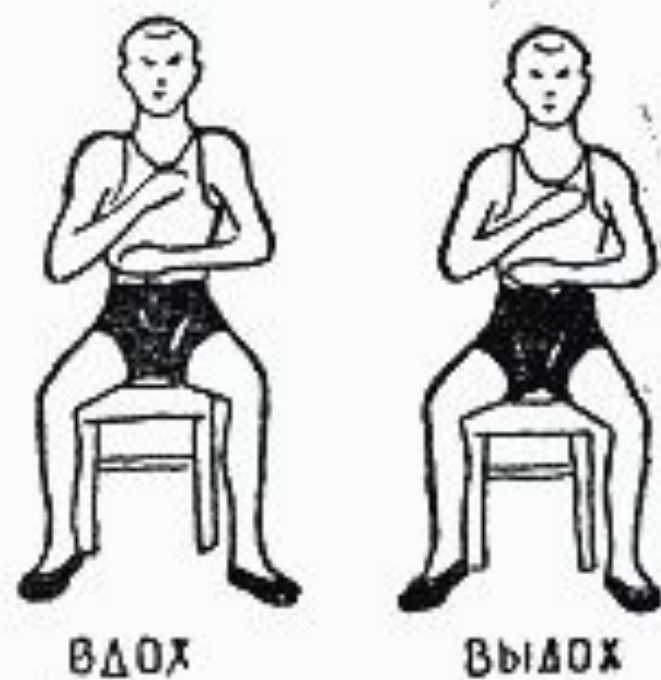
- Старше 60 до 140/90



Физическая нагрузка при гипертонии должна соответствовать состоянию больного, стадии процесса и форме заболевания.



- 
- При этом, больным гипертонией следует **избегать:**
 - подъема тяжестей
 - занятий ритмической гимнастикой
 - упражнений, которые сопровождаются сокращением мышц без движения туловища и конечностей
 - подъема в гору (с грузом и без него)
 - физических нагрузок при высоких и низких температурах воздуха.



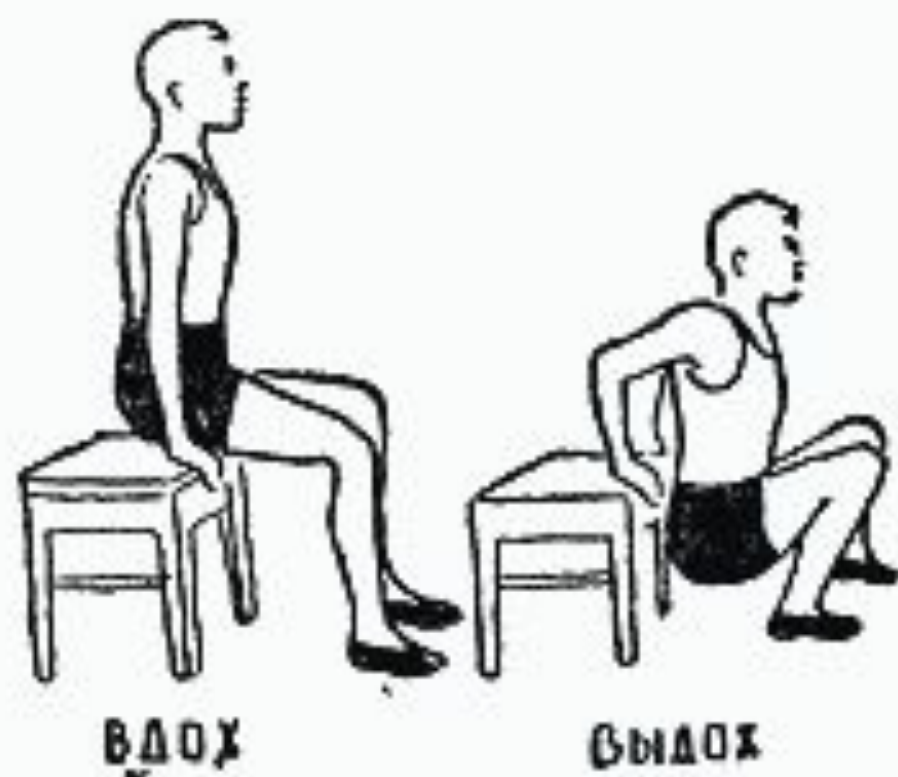
Упр. 1.

ИП — сидя, дыхание под контролем рук. Полное и глубокое. 6—8 раз.



Упр. 2.

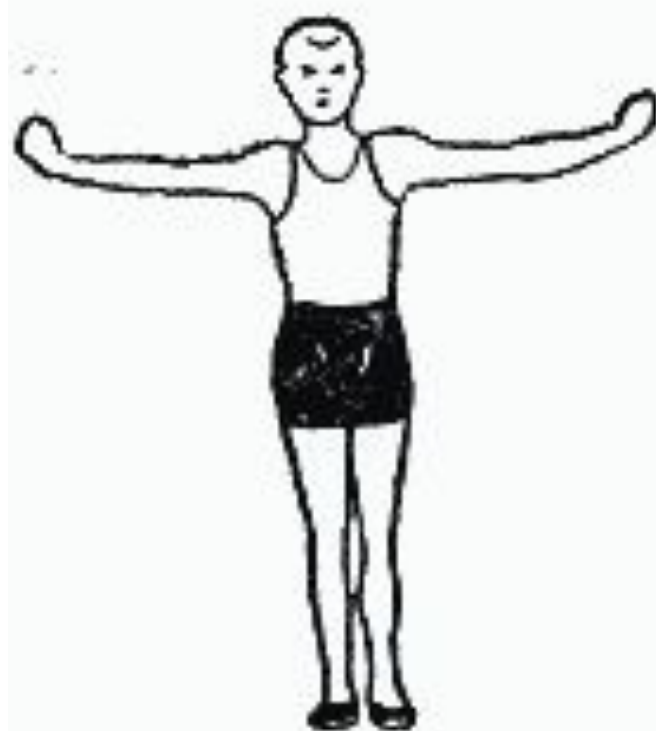
ИП — стойка «смирно». Руки вверх, одну ногу назад. 3—4 раза каждой ногой попеременно.



Упр. 3.

ИП — сидя, ноги слегка расставить.

Присесть, опираясь на стул или кушетку. 6—8 раз.



ВДОХ



ВЫДОХ

Упр. 4.

ИП — стоя, руки в стороны, сжаты в кулаках. Согнуть руки над плечами с небольшим напряжением. 10—20 раз.



ВДОХ



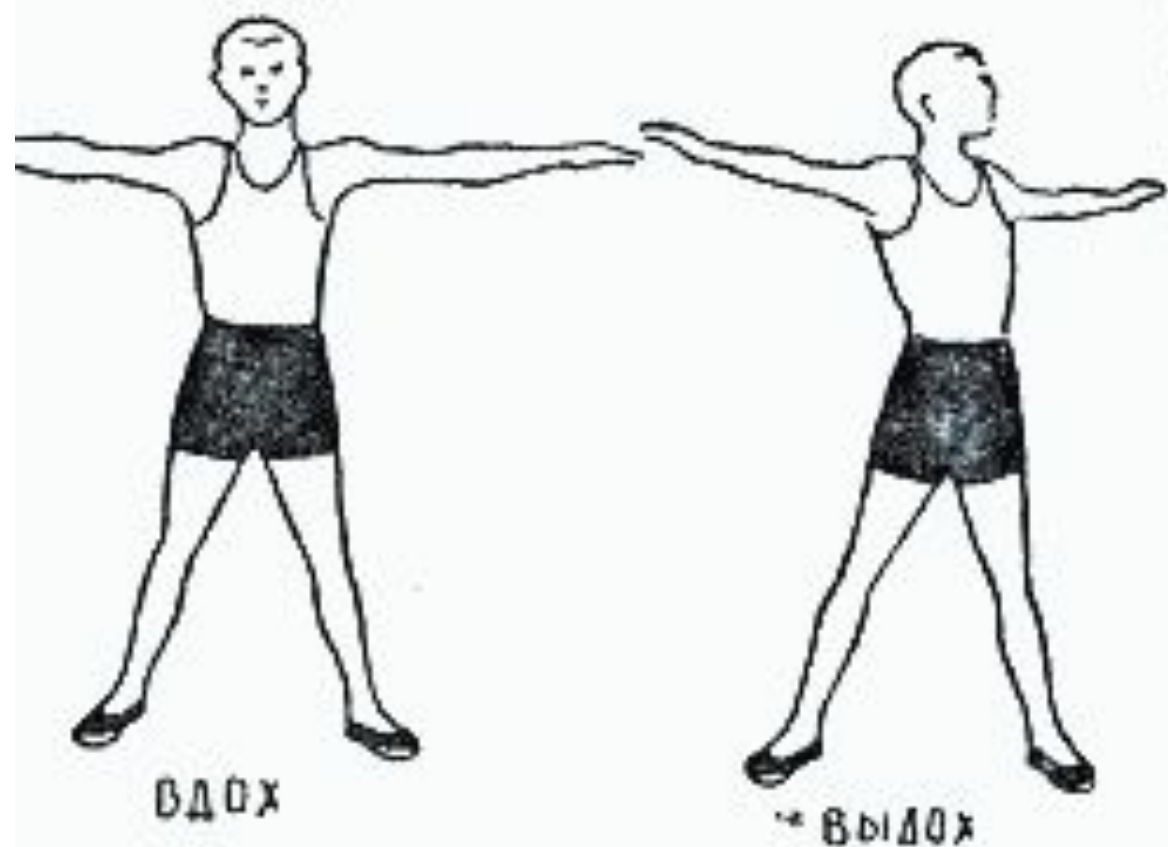
ВЫДОХ

Упр. 5.

ИП — стойка «смирно», руки на бедра.

Выставление согнутой ноги вперед.

4—6 раз каждой ногой.



Упр. 6.

ИП — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Поворот туловища вправо и влево попеременно. 4—6 раз в каждую сторону.



ВДОХ



ВЫДОХ

Упр. 7.

ИП — сидя, глубокое дыха-
ние под контролем рук. 4—8
раз.



В Д О Х



В Ы Д О Х

Упр. 8.

ИП — стоя, руки на бедра. Наклон туловища вправо и влево попеременно, руки скользят вдоль туловища.

4—6 раз в каждую сторону.



Упр. 9.

ИП — стоя, ноги врозь, руки к плечам.

Удары руками вверх попеременно. 10—15 раз каждой рукой.



Вдох



Выдох

Упр. 10.

ИП — стоя, ноги врозь, руки на бедра.

Слегка наклонить туловище вперед.



Упр. 11.

Дыхание ровное, глубокое.
Ходьба. Темп умеренный. 2—
4—6 минут.



ВДОХ



ВыДОХ

Упр. 12.

ИП — стоя, дыхание под контролем рук. 6—8 раз.

Приложение:

[Комплекс упражнений при гипертонической болезни первой стадии.docx](#)

[Комплекс упражнений при гипертонической болезни второй стадии.docx](#)

Спасибо за внимание!

