

Артериалды гипертония туралы не білу керек?

- Артериалды қысым деген не?
- Артериалды гипертония деген не?
- Асқынулары:

Гипертониялық криз

Транзиторлы ишемиялық шабуыл

- АГ қауіп факторлері
- Индивидуалды қауіп факторлерін қалай бағалау керек?
- АҚ қалай өлшеу керек?
- Күнделікті қалай жүргізу керек?

- **Артериалды қысым (АҚ)** – қан тамырлардың қабырғасына қанның түсіретін қысымы. АҚ -қан тамыр жүйесінің жұмысын көрсететін ең маңызды параметр болып табылады.



Артериялық гипертония немесе артериялдық гипертензия – артериялдық қысымның жоғарылауын білдіретін симптом.

Артериалды қысым деңгейлерін Жіктеу
(Национальные Рекомендации
По Профилактике, Диагностике и Лечению АГ, 2002)

Артериалды қысым	Систолалық (мм рт. ст.)	Диастолалық
Қалыпты	< 130	< 85
Жоғары қалыпты	130-139	85-89
I деңгей	140-159	90-99
II деңгей	160-179	100-109
III деңгей	≥180	≥110

ЕСТЕ САҚТАУ КЕРЕК!

АҚ деңгейі

*140/90 мм с.б.б. және одан көп
сау адамдар үшін жоғары болып есептеледі*

АҚ жоғарылағандағы жиі шағымдар

- Шүйде аймағындағы пульсті ауыру сезімі
 - ✓ таңертенгісін, ояғанда пайда болады
 - ✓ эмоцианалды күштемемен байланысты
 - ✓ жұмыс күні соңында күшейеді
- Бас айналу
- Көз алдында шіркей жүргендей сезіну
- Тынымсыз ұйқы
- Тітіркенгіштік
- Көрудің бұзылуы
- Жүрек аймағындағы ауыру сезімі



ЕСТЕ САҚТА!

Тек өз сезімдеріңе ғана сенбе!

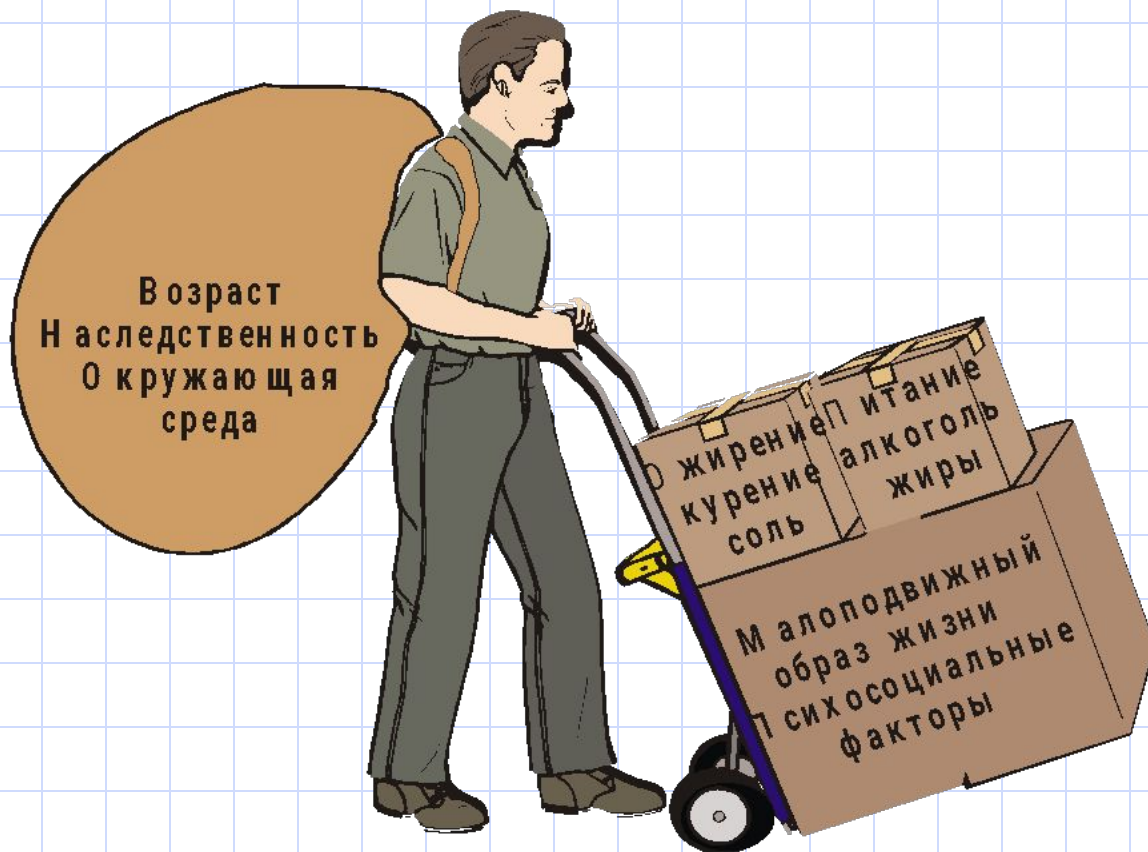
АҚ жоғарылауы ылғи өзіңзді жайсыз сезінумен қатар жүрмейді!



SOLVAY
PHARMA



Факторы риска развития артериальной гипертонии



НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ

Координационный центр профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска Минздрава России



**SOLVAY
PHARMA**



**«Жеңістің құпиясы» -
алдыңызға жасауға болмайтын мақсаттар
емес, мүмкін мақсаттар қойыңыз,
өзіңізге «марапаттау» жоспарлаңыз (сый-
сияпат, мадақтау) жеткен жетістіктеріңіз
үшін (денсаулыққа зиян әдеттерді жеңу!)**



Денсаулық мектебі!



**SOLVAY
PHARMA**



АҚ жеңу мақсаттары

- АҚ мақсатты сандарға дейін төмендету
- Өмір сапасын жақсарту,
- Нысана ағзалардағы өзгерістерді азайту

*Соңғы мақсат -
Асқынулардың қауіпін төмендету*



АҚ мақсатты деңгейіне жету

Біртіндеп және жақсы көтерумен болуы керек!

Медикаментозды емес ем деген не?

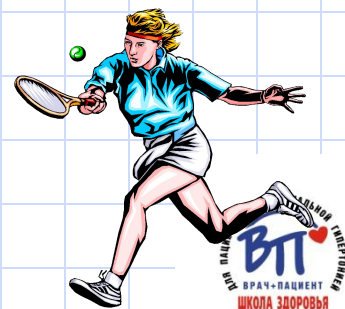
- Тамақтануды дұрыстау
- Тұзды пайдалануды тәулігіне 5 г төмендету
- Алкоголь пайдалануды азайту
- Шылымнан бас тарту
- Физикалық белсенділікті көбейту
- Артық салмақты төмендету
- Стресті бағындыру
- АҚ өзіңіз бақлау, күнделік жүргізу



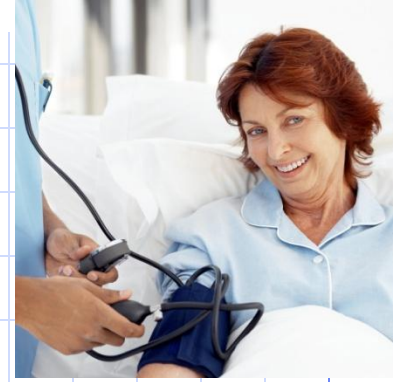


ӨМІР СҮРУ САЛТЫ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

- **Салмағыңызды қалыптандырыңыз**
(салмақтың төмендеуі жүрекке және қан тамырларға күштемені азайтады)
- **Көп қозғалыңыз** (таза ауада жарты сағаттан кем емес күнделікті серуендеңіз)
- **Алкогольды тоқтатыңыз**



АҚ өлшеу кезіндегі ережелер



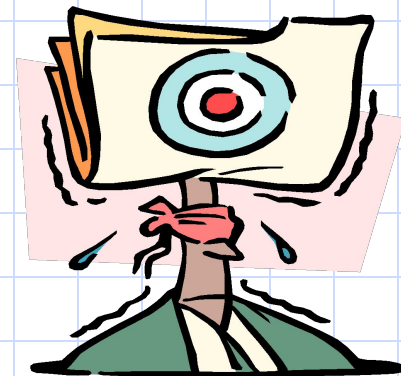
- Манжетті сол жақ қолға орналастырып, қолдың жүрек деңгейінде орналасқанына көзді жеткізу керек.
- Манжетпен қолдың арасынан бір саусақ өту керек.
- Шынтақ шұңқырына фонендоскопты орналастыру керек.
- Сфигмоманометрдің вентилін жауып, пульс жоғалғанға дейін грушамен ауаны толтырамыз.
- Вентилді ашамыз және баяу (2 мм/сек артпай) манжеттен ауаны шығару керек.
- Бір мезгілде фонендоскоппен иық артериясын тыңдап және манометрдің шкаласындағы көрсеткішті бақылап отыру керек.
- Бірінші өлшеу кезінде АҚ екі қолдан да өлшенуі керек, кейін бақылау үшін АҚ жоғары болған қолдан өлшеу керек.

Гипертониялық криз –

бұл кенеттен, тез АҚ көтерілуі, ол өзіңді жаман сезіну мен асқынулармен қатар жүреді

ЕСТЕ САҚТА!

- **ГК әрқашан кейінге қалтырылмайтын араласуды қажет етеді!**



ГК әкелетін факторлар

- **жүйке-психикалық немесе физикалық жүктемелер**
- **Ауа райының өзгеруі**
- **Темекі шегу, әсіресе интенсивті**
- **АҚ түсіретін дәрілерді лезде тоқтату**
- **Алкоголь қабылдау, көп мөлшерде тамақ ішу, әсіресе тұзды және түнге**
- **АҚ көтеретін тағамдар қолдану (кофе, шоколад, сыр, икра т.б.)**

ГК кезінде сіз не байқайсыз!!!

- Кенеттен бас ауыруы,
- Тері жабындыларының қызаруы (бет),
 - Жүрек қағуы,
 - Діріл,
 - Қалтырау,
 - Көп мөлшерде зәр.
 - Қатты бас ауыруы,
 - Жүрек айну, құсу,
 - Көру бұзылыстары,
 - Тырысу,
 - Кенет еңтігу,
- Стенокардия ұстамалары.

ЕСТЕ САҚТАУ КЕРЕК!

ГК симптомдары анықталса

- **Артериалды қысымды өлшеу!**
- **Жедел жәрдем шақыру!**
- **АҚ түсіру шаралары:**
 - Науқасты отырғызу
 - Ауа жетуін қамтамасыз ету, қысатын киімді шешу
 - Суық компресс маңдай аймағына
- Клонидин (клофелин) 0,075 – 0,15 мг **не**
- Каптоприл (капотен) 25-50 мг **не**
- Нифедипин (коринфар) 10 мг
- Төс артындағы ауыру сезімі болса –
- нитроглицерин тіл астына



Транзиторлы ишемиялық шабуыл (ТИШ) = ми қан айналымының бұзылысы!

- Бет, қол бұлшық етінің ұюы не әлсреуі (әсіресе дененің бір жағы)
- Естің шатасуы
- Кенеттен бұзылуы:
 - сөйлеудің
 - көрудің (бір не екі көз)
 - жүрістің, координацияның, тепе-теңдіктің
- Бас айналу
- Қатты бас ауыруы

Ждел дәрігерге қаралу!

Гипертония әсері?

- 1 әдіс:– ИНСУЛЬТ
- 2 әдіс:– ИНФАРКТ
- 3 әдіс:– ПОРАЖЕНИЕ ПОЧЕК

Гипертониядан қалай сақтанамыз?

- **ТЕМЕКІНІ ТАСТАУ - КҮНІНЕ 0 ТЕМЕКІ**
- **ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ - 5 порция жеміс/көкніс күніне**
- **БЕЛСЕНДІ БОЛЫҢЫЗ – 30 минут физикалық белсенділік**
- **не 3 км күніне**
- **ҚЫСЫМЫҢЫЗДЫ БАҚЫЛАҢЫЗ – МЫНА САНДАРДАН АСПАҢЫЗ:**
- **140/90**
- **ҰСЫНЫЛҒАН БЕЛ АЙНАЛЫМЫ ШЕГІНЕН АСПАҢЫЗ -**
ЕР: 102 см
- **ӘЙЕЛ: 88 см**

ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ГИПОТЕНЗИВТІ ПРЕПАРАТ:

- -- қантамы серпімділігіне
- -- жүрек жұмысын жақсартады
- -- қысымды қалыптандырады
- -- бүйректі қорғайды
- -- атеросклерозды азайтады
- -- көзді қорғайды

PAXMET!!!

