

# **Занятие 1**

## **Повышенное артериальное давление и сердечно-сосудистый риск**

- **Что такое артериальное давление?**
- **Какой уровень артериального давления принято считать нормальным?**
- **Как правильно измерять артериальное давление?**
- **Стратификация сердечно-сосудистого риска**
- **Факторы риска артериальной гипертензии**
- **Как оценить индивидуальные факторы риска?**

# Классификация уровней артериального давления

*(Национальные рекомендации*

*по профилактике, диагностике и лечению АГ, 2004)*

*(мм рт. ст.)*

Оптимальное	120/80 и ниже
Нормальное	130/85 и ниже
Высокое нормальное	130–139/85–89

Гипертония I степени	140–159/90–99
Гипертония II степени	160–179/100–109
Гипертония III степени	180/110 и выше

Изолированная систолическая гипертония  
140 и выше/ ниже 90



**Это надо запомнить!**

*Уровень артериального давления*  
**140/90** мм рт.ст. и выше

# Правила измерения артериального давления

- Сидя, в спокойной обстановке, одежда с руки снята.
- Манжета накладывается на плечо, на два пальца выше локтевого сгиба).
- Перед измерением не курить, не пить кофе.
- Систолическое АД – появление тонов Короткова (1-я фаза).
- Диастолическое АД – исчезновение тонов Короткова (5 фаза).
- Механическим тонометром АД измеряется 2–3 раза и оценивается по среднему результату.

**Манжета должна соответствовать объёму руки:**  
стандартная – при объёме руки не более 36 см;  
большая – при объёме руки более 36 см;  
малая – для детей.

# Оценка сердечно-сосудистого риска (ЕОК, 2007)

ФР, ПОМ, МС, СД, ССЗ	Уровни артериального давления, мм рт.ст.				
	норма (120–129/ 80–84)	высокое нормальное (130–139/ 85–89)	АГ, I степень (140–159/ 90–99)	АГ II степень (160–179/ 100–109)	АГ III степень (>180/110)
Нет ФР	<b>Средний</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий добавочный</b>	<b>Средний добавочный</b>	<b>Высокий добавочный</b>
1-2 ФР	<b>Низкий добавочный</b>	<b>Низкий добавочный</b>	<b>Средний добавочный</b>	<b>Средний добавочный</b>	<b>Очень высокий добавочный</b>
3 ФР или более, ПОМ, МС или СД	<b>Средний добавочный</b>	<b>Высокий добавочный</b>	<b>Высокий добавочный</b>	<b>Высокий добавочный</b>	<b>Очень высокий добавочный</b>
ССЗ или почечные заболева ния	<b>Очень высокий добавочный</b>	<b>Очень высокий добавочный</b>	<b>Очень высокий добавочный</b>	<b>Очень высокий добавочный</b>	<b>Очень высокий добавочный</b>

# Определение понятия «суммарный риск»

- Суммарный риск — абсолютный риск развития сердечно-сосудистых исходов в течение 10 лет.
- Термин «дополнительный», или «добавочный», свидетельствует о том, что во всех категориях относительный риск повышен по сравнению со средним.

# Наиболее частые жалобы при повышении АД

- Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:
  - ✓ возникают утром, при пробуждении;
  - ✓ связаны с эмоциональным напряжением;
  - ✓ усиливаются к концу рабочего дня.
- Головокружение.
- Мелькание мушек перед глазами.
- Плохой сон.
- Раздражительность.
- Нарушения зрения.
- Боли в области сердца.



**Необходимо запомнить!**

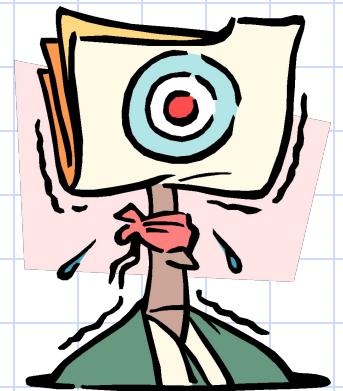
**Не надо полагаться только на собственные ощущения!**

**Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!**

# Гипертонический криз –

это внезапный, резкий подъём артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями.

**Необходимо запомнить!**  
**Гипертонический криз**  
**всегда требует**  
**безотлагательного вмешательства!**





## **Факторы, провоцирующие гипертонический криз:**

- ✓ **нервно-психические или физические перегрузки;**
- ✓ **смена погоды, метеорологические перемены («магнитные бури»);**
- ✓ **курение, особенно интенсивное;**
- ✓ **резкая отмена некоторых лекарств, понижающих артериальное давление;**
- ✓ **употребление алкогольных напитков**  
**обильный прием пищи, особенно солёной и на ночь;**
- ✓ **употребление пищи или напитков, которые содержат вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.).**

**Необходимо запомнить!**

*При появлении симптомов,  
сопровождающих гипертонический криз:*

- 1. Измерить артериальное давление!**
- 2. Принять меры по снижению повышенного артериального давления:**
  - каптоприл (капотен) 25–50 мг **или**
  - нифедипин (коринфар) 10 мг;
  - при появлении загрудинных болей – нитроглицерин под язык.
- 3. Вызвать врача «скорой помощи»!**

**Не принимайте неэффективные средства: папазол, дибазол и др.!**

# **Транзиторная ишемическая атака (ТИА) – преходящее нарушение мозгового кровообращения!**

**Надо знать основные симптомы,  
которые могут быть проявлением ТИА:**

- **онемение или слабость мышц лица, рук (особенно на одной стороне тела);**
- **спутанность сознания;**
- **внезапные нарушения:**
  - **речи**
  - **зрения (на один или оба глаза);**
  - **походки, координации, равновесия;**
- **Головокружение;**
- **сильная головная боль.**

**При появлении симптомов ТИА безотлагательно обратитесь к врачу!**

# Факторы риска развития артериальной гипертензии



НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ



## Четыре шага к успеху по маршруту оздоровления!

*Проанализируйте :*

- Что является именно для Вас фактором риска повышения артериального давления?
- Какие из этих факторов, *по Вашему мнению, именно для Вас наиболее важны? Какие менее важны?*
- Какие из этих факторов *Вам* трудно изменить? Какие изменить легко?
- Составьте план оздоровления по следующим приоритетам:

1-й шаг: Очень важно для меня и могу легко самостоятельно изменить!

2-й шаг: Менее важно для меня, могу легко изменить!!

3-й шаг: Очень важно для меня, но изменить нелегко!!!

4-й шаг: Менее важно для меня, изменить нелегко!!!!

*Определите сроки выполнения каждого шага.*

# Составьте план и запишите в таблицу

	По моему мнению, очень важно для моего здоровья	По моему мнению, не очень важно для моего здоровья
Это я могу изменить, и мне это сделать нетрудно	1 .....	2 .....
Это мне трудно изменить	3 .....	4 .....

Индивидуальный план действий: ШАГИ-1-2-3-4

## **Секрет успеха**

**Ставьте на пути к оздоровлению реальные и выполнимые задачи, планируйте для себя «поощрение» за достигнутые результаты и победы над вредными для здоровья привычками.**

**Желаем Вам здоровья!**

