

ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ  
ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 102 ГРУППЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО  
ФАКУЛЬТЕТА ДАДАШЕВА ЖЕНЕТ ГАДЖИМУРАДОВНА

# ГИПЕРТОНИЯ

СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

**ГИПЕРТОНИЯ** - ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРИ КОТОРОМ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНО. ЕГО ОТМЕЧАЮТ В ВИДЕ ДВУХ ЧИСЕЛ, И ОПТИМАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ — 120/80 ММ РТ. СТ.

Выделяют III стадии гипертонии:

Гипертония I-й стадии характеризуется подъемами артериального давления в пределах 160-180/95-105 мм рт. ст.

Гипертония II-й стадии диагностируется при давлении в пределах 180-200/105-115 мм рт. ст.

Гипертония III-й стадии – это тяжелое патологическое состояние, при котором регистрируется артериальное давление в пределах 200-230/115-130 мм рт. ст. Самостоятельно, без медицинской помощи, такое давление нормализоваться уже не может.

**1**

**140–159/90–99**

Важно обнаружить заболевание на этом этапе. Лекарства от гипертонии первой степени не применяются, врач назначит диету, физические нагрузки. Так можно убрать симптомы или совсем вылечиться от заболевания.

**2**

**160–170/100–109**

Есть риск инсульта. Только изменение образа жизни не поможет. Чтобы поддерживать давление в норме, пациент принимает назначенные врачом лекарства.

**3**

**180/110 и выше**

Тяжелая степень. Необходимо комплексное медикаментозное лечение под присмотром врача.

# СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ

- головная боль;
- снижение работоспособности;
- учащенное сердцебиение или, наоборот, – слабое;
- головокружение;
- тревожность;
- покраснение лица;
- онемение пальцев;
- отечность конечностей, век, лица;
- озноб;
- потливость.

- Отдельно выделяется внезапное повышение давления – **гипертонический криз**, который также можно рассматривать как осложнение гипертонической болезни. При гипертоническом кризе происходит резкое нарушение кровообращения в наиболее важных органах – головном мозге, сердце, почках. Симптомами гипертонического криза являются:
- сильная головная боль ;
- потемнение в глазах;
- Тошнота и рвотные позывы;
- стенокардия, ощущение усиленного сердцебиения;
- холодный пот, слабость, дрожание рук.

**ВАЖНО** ВСЛЕДСТВИЕ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ БОЛЕЗНЕННОГО ПРОЦЕССА ВОЗМОЖНО СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ, ПОРАЖЕНИЕ СОСУДОВ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ОТ ВЫСОКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ К ПАРАЛИЧУ, СНИЖЕНИЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ КОНЕЧНОСТЕЙ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ПО ПРИЧИНЕ СПАЗМА СОСУДОВ, КРОВОИЗЛИЯНИЯ ИЛИ ТРОМБОЗА

# ДИАГНОСТИКА

- ЭКГ – базовое исследование в кардиологии. Позволяет выявить заболевания сердца, являющиеся причиной или сопутствующие гипертонии.
- Эхокардиография при гипертонии даёт врачу информацию о патологических процессах в сердце пациента. На первой стадии заболевания эхокардиография показывает увеличение скорости сокращения стенок левого желудочка, при этом размеры полостей и толщина стенок сохраняются в пределах нормы. На более поздних стадиях можно увидеть расширение левого желудочка, сопровождающееся снижением его сократительной способности.
- Ультразвуковые исследования. В случае стойкого повышения артериального давления также могут быть назначены УЗИ почек и надпочечников, а также УЗИ брахиоцефальных и почечных артерий.
- Оптическая когерентная томография. При гипертонии важно пройти обследование состояния глазного дна, поскольку повышенное давление может привести к патологическим изменениям в этой области и вызвать ухудшение зрения. Изучение глазного дна лучше всего проводить с помощью оптической когерентной томографии.
- Лабораторная диагностика. Обследование при гипертонии включает в себя проведения лабораторных исследований. Потребуется сделать анализы крови – общий и биохимию (анализы на уровень креатинина, калия, холестерина и глюкозы в крови), а также общий анализ мочи. Могут быть назначены и другие исследования.

# ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

Последствия гипертонии определяются стадией заболевания и скоростью ее прогрессирования. Стремительное развитие, тяжелое течение и 3 стадия ухудшают качество жизни и приводят к опасным осложнениям: почечной недостаточности, инфаркту и инсульту. До сих пор смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, к которым относится и гипертония, занимает лидирующую позицию



Первичная профилактика заключается в исключении наличествующих факторов риска. Положительного эффекта в виде нормализации уровня давления позволяют добиться следующие мероприятия:

- отказ от курения и чрезмерного потребления алкоголя;
- умеренная физическая нагрузка;
- ограничение объема потребляемой пищи, диета ;
- уменьшение количества потребления поваренной соли (низко солевая диета);
- психологическая разгрузка.

# ДИЕТА

## ЧТО МОЖНО

- нежирные сорта мяса, рыбы (преимущественно в отварном виде);
- молоко, молочнокислые продукты, нежирный творог, нежирные сыры;
- рассыпчатые каши (овсяная, гречневая, пшенная);
- супы: овощные вегетарианские, крупяные, молочные, фруктовые (с учетом общего количества употребляемой за день жидкости). Нежирные мясные супы рекомендуется употреблять не чаще двух раз в неделю;
- фрукты, овощи (капуста свежая, квашеная белокочанная, огурцы свежие, помидоры, кабачки, тыква) в сыром, вареном виде, в виде винегретов, салатов с растительным маслом;
- продукты, богатые липотропными веществами, калием и магнием (абрикосы, курага, яблоки и другие)

## ЧТО НЕЛЬЗЯ

- Продукты, содержащие кофеин в значительных количествах (крепкий чай, кофе, какао);
- острые, соленые, копченые продукты и блюда, консервы, пряности;
- жирные продукты (жирные сорта мяса, рыбы, рыбий жир, твердые жиры, мороженое);
- сдобу, торты, пирожные, в первую очередь с масляным кремом;
- большинство субпродуктов (почки, печень, мозги);
- алкогольные напитки.

# Пирамида питания при гипертонии

**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



Диета при гипертонии: рекомендуемые и запрещенные продукты



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Ежедневно ходить пешком по ровной местности в умеренном темпе 30-60 минут.
- Начинать регулярные занятия оздоровительной физкультурой.
- По возможности заниматься плаванием.
- Упражнения и тренировки должны нравиться, нужно выбирать любимый вид нагрузки и упражнений.
- Нужно найти единомышленников для совместных занятий.

## Распределение физической активности





# ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

- Программа по контролю артериального давления состоит из изменения образа жизни и лекарственной терапии. Изменение образа жизни предполагает:
  - Регулярные физические нагрузки до 30 минут в день
  - Низкокалорийное питание и снижение веса
  - Уменьшение потребления соли
  - Ограничение потребления алкоголя
  - Уменьшение потребления насыщенных жирных кислот и продуктов, богатых холестерином
  - Увеличение потребления фруктов
- Отказ от курения. Лекарственная терапия назначается сразу, если уровень повышения артериального давления высокий. Большинству пациентов необходимо принимать 2 и более препаратов.
- Лечение пациентов с артериальной гипертензией проводится постоянно, так как его отмена вновь приведет к повышению артериального давления.

- Лечение пациентов с артериальной гипертензией проводится постоянно, так как его отмена вновь приведет к повышению артериального давления.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

