

СБЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ – КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ

Артериальная гипертония – это синдром повышенного систолического артериального давления (САД) > 140 мм рт. ст. и/или диастолического артериального давления (ДАД) > 90 мм рт. ст.

Согласно мировой и Российской статистике, болезни сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте среди всех причин смертности населения.

Артериальная гипертония – одно из наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, является фактором риска развития инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, хронической сердечной недостаточности и т. д. Гипертония может появиться у любого человека: чем старше, тем выше риск развития заболевания. Долгое время она может никак себя не проявлять.

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровь давит на стенки артерий.

Давление измеряется в виде соотношения двух чисел:

1. Систолическое артериальное давление (верхнее) – показатель давления, которое наблюдается в момент сокращения сердца.
2. Диастолическое артериальное давление (нижнее) – показатель давления, которое наблюдается в момент расслабления сердца и наполнения его кровью.



КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ?

Согласно канадской образовательной программе по гипертонии и российским клиническим рекомендациям, нормой считаются следующие показатели:

**Верхнее – 120 мм ртутного столба;
Нижнее – 80 мм ртутного столба.**

Гипертонию называют «тихим убийцей», так как у большинства людей она никак себя не проявляет и именно поэтому артериальное давление необходимо регулярно измерять. При этом есть симптомы, которые могут отмечаться при ее наличии.

Основные симптомы гипертонии наряду с повышенными цифрами АД:

- Головная боль;
- Тошнота;
- Шум в ушах;
- Сердцебиение;
- Раздражительность;
- Потливость;
- Снижение остроты зрения.

Важно проводить измерения давления, даже если ранее вы не наблюдали у себя повышение показателей. Давление измеряют с помощью специального прибора (тонометра), который можно приобрести в аптеке.

Если обнаружили стойкое повышение верхнего и/или нижнего показателя артериального давления, записывайте результаты в течение нескольких дней и обязательно обратитесь с этими цифрами к врачу, чтобы он мог поставить правильный диагноз и назначить лечение.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

За 1 час до процедуры необходимо: исключить физические нагрузки, отказаться от приема пищи, кофе, крепкого чая, курения, а также за 1 час до измерения АД не применять капли для носа и глаз, т. к. это может повлиять на показатели.

Расслабьтесь и желательно отдохните полчаса.

Не разговаривайте при измерении давления.

Займите положение сидя с выпрямленной спиной, обе ноги на полу, ноги не скрещивайте.

Нижний край манжеты должен располагаться на 3 см выше локтевого сгиба.

Расположите руку на столе так, чтобы манжета находилась на уровне сердца.

Измеряйте давление на обеих руках, показатели могут отличаться на разных руках.

В норме у здорового взрослого человека разность значений допускается в пределах 10 мм. рт. ст для систолического (верхнего) и 5 мм. рт. ст для диастолического (нижнего).

Разница более 15 мм. рт. ст чаще всего свидетельствует о наличии болезни или патологического состояния, в этом случае надо обратиться к врачу.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ГИПЕРТОНИЕЙ

Изменение образа жизни и меры профилактики помогут справиться с болезнью. Соблюдайте режим приема лекарственных препаратов.

Не отменяйте прием препаратов без консультации с лечащим врачом.

Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями: ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, катанием на лыжах, коньках и т. д. Чаще употребляйте в пищу свежие овощи и фрукты, оливковое масло, цельнозерновые продукты и постное мясо, рыбу (особенно морскую) и птицу.

Следите за фигурой: снижение избыточного веса тела на 5 и более кг приводит к снижению артериального давления.

Избегайте фастфуда, колбасных изделий, консервов или готовых к употреблению продуктов, пищи с высоким содержанием соли, сахара, жиров.

Выбирайте в магазине продукты, содержащие 5 или менее процентов суточной нормы потребления натрия.

Строго ограничьте употребление алкоголя и курения.

Избегайте стрессовых ситуаций.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ДАВЛЕНИЯ

	ДАТА	ВРЕМЯ	САД	ДАД	КОММЕНТАРИИ	ВРЕМЯ	САД	ДАД	КОММЕНТАРИИ		
	Пример	01.06.2021	8:00	№1	135	80	Прием таблеток в 9:00	20:00	№1	156	87
№2				125	75	№2		145	90		
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				
			№1				№1				
			№2				№2				