

ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!



Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального давления. Независимо от возраста, нормальным является давление ниже 140/90 мм рт. ст.

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
140/90 мм рт. ст. И ВЫШЕ
ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ И
ТРЕБУЕТ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ НОРМАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:



- 1 Отказ от вредных привычек -** табакокурения, употребления алкоголя.
- 2 Регулярная физическая активность:** ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, танцы, медленный бег. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно от слабой до умеренной.
- 3 Сбалансированное питание с ограничением потребления:**
 - поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без горки),
 - легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, мед, конфеты),
 - животных жиров (сливочное масло, сметана).В рационе питания должны содержаться свежие овощи и фрукты (не менее 400-500 г в день) рыба, нежирные сорта мяса (куриная грудка, индейка, говядина), молочные и кисломолочные продукты, крупы, макаронные изделия и хлеб из твердых сортов пшеницы. Прием жидкости не менее 1,5 литров в сутки (если нет противопоказаний).
- 4 Снижение веса при избыточной массе тела и ожирении:** регулярная физическая активность и сбалансированное питание.
- 5 Психологическая разгрузка:** регулярная физическая активность, занятие любимым хобби, аутотренинги, самовнушение, медитация, работа с психологом.
- 6 Сокращение времени работы с компьютером.**
- 7 Работа без ночных смен и частых командировок.**
- 8 Чередование периодов интенсивной работы с отдыхом.**
- 9 Соблюдение режима сна:**
 - 20-30 минутная прогулка перед сном,
 - подготовка ко сну в одно и то же время, не позже 22 часов,
 - прием пищи не позже, чем за 1,5 часа до сна.Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов в сутки.

Если врач назначил вам лечение, оно должно быть непрерывным (пожизненным), а не курсами!

ВАЖНО! ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального давления. Цифры артериального давления показывают, насколько сильно кровь давит на стенки артерий. Чем выше давление, тем больше на них нагрузка. Независимо от возраста, нормальным является давление **ниже 140/90 мм.рт.ст.** Первая цифра показывает давление в момент, когда сердце сокращается и выбрасывает кровь из сердца. Вторая цифра показывает давление крови на стенку сосуда в момент фазы расслабления сердца (в промежутке между сокращениями).

Артериальное давление 140/90 мм. рт. ст. и выше является повышенным и требует обращения к врачу.

Как правильно измерять артериальное давление?

1. Минимум за 30 минут до измерения артериального давления следует воздержаться от курения, употребления продуктов, содержащих кофеин (кофе, чай, энергетики).
2. Перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть в течение 5 минут.
3. При измерении давления необходимо принять удобную позу: - сесть, откинувшись на спинку стула или кресла, - расслабить руку и расположить ее на горизонтальной поверхности, - ноги не должны быть скрещены.
4. Правильно расположить манжету:
 - манжета должна плотно обхватывать плечо, но не сдавливать его,
 - нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см., - отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба.
5. Во время измерения артериального давления не следует разговаривать.
6. Измерять давление желательно на обеих руках по 2-3 раза с интервалом в 2-3 минуты и взять среднее значение.

Рекомендации по сохранению нормального давления.

1. Отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя).
2. Регулярная физическая активность: ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, танцы, медленный бег. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно от слабой до умеренной.
3. Сбалансированное питание с ограничением потребления:
 - поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без горки),
 - легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, мед, конфеты),
 - животных жиров (сливочное масло, сметана).

В рационе питания должны содержаться свежие овощи и фрукты (не менее 400-500 г в день), рыба, нежирные сорта мяса (куриная грудка, индейка, говядина), молочные и кисломолочные продукты, крупы, макаронные изделия и хлеб из твердых сортов пшеницы. Прием жидкости не менее 1,5 литров в сутки (если нет противопоказаний).

4. Снижение веса при избыточной массе тела и ожирении: регулярная физическая нагрузка и сбалансированное питание.
5. Психологическая разгрузка: регулярная физическая активность, занятие любимым хобби, аутотренинги, самовнушение, медитация, работа с психологом.
6. Сокращение времени работы с компьютером.
7. Работа без ночных смен и частых командировок.
8. Чередование периодов интенсивной работы с отдыхом.
9. Соблюдение режима сна:
 - 20-30 минутная прогулка перед сном,
 - подготовка ко сну в одно и то же время, не позже 22 часов,
 - прием пищи не позже, чем за 1,5 часа до сна.

Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов.

Что делать если у вас повышенное артериальное давление?

1. Для самоконтроля артериального давления приобретите домашний тонометр. При покупке тонометра необходимо правильно подобрать размер манжетки, он должен соответствовать объёму руки: стандартный (средний), большой или малый (детский).
1. Регулярно контролируйте свое артериальное давление: 2 раза в день (утром и вечером), а также в случае плохого самочувствия.
2. Записывайте полученные результаты артериального давления и пульса в дневник самоконтроля.
3. Пройдите обучение в Школе для пациентов с артериальной гипертензией в поликлинике по месту жительства.
4. Посещайте врача и строго следуйте всем его советам.
5. Регулярно, без пропусков, принимайте лекарства, назначенные врачом. Помните, что нельзя самостоятельно менять препарат или его дозу!!!
6. Ежегодно проходите профилактический медицинский осмотр, диспансеризацию.

ЕСЛИ ВАМ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ЛЕЧЕНИЕ, ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ НЕПРЕРЫВНЫМ (ПОЖИЗНЕННЫМ), А НЕ КУРСАМИ!!!



ВРАЧ И ПАЦИЕНТ – ПАРТНЕРЫ В ЛЕЧЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ!

- Регулярно посещайте врача и всегда приходите на назначенный им прием.
- Для самоконтроля артериального давления приобретите домашний тонометр. Измерять артериальное давление при артериальной гипертензии следует 2 раза в день: утром и вечером, и, кроме того, в случаях плохого самочувствия при подозрении на изменение артериального давления. Полученные результаты необходимо записывать в специальный дневник.
- Пройдите обучение в Школе для пациентов с артериальной гипертензией в поликлинике по месту жительства.

КАК НЕ ЗАБЫТЬ ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВО

- 1 Используйте таблетницы. Таблетница — это приспособление для хранения лекарств. В таблетницах есть отдельные отсеки для каждого дня недели. В начале каждой недели раскладывайте лекарства в таблетнице по дням приема. Таблетница особенно полезна, если вам нужно принимать несколько лекарств, и каждое по отдельному расписанию.

- 2 Разместите напоминания на видных местах. Оставляйте напоминания по всему дому там, где точно будете их часто видеть. Можно повесить напоминание или картинку на внутреннюю сторону входной двери или на холодильник. Расклейте стикеры с напоминанием там, где будете видеть их в течение дня, например, возле электрического чайника или на зеркале в ванной комнате.

- 3 Установите будильник или напоминания в часах или на мобильном телефоне.
- 4 Включите прием лекарств в свою повседневную активность. Вы с большей вероятностью будете помнить о приеме лекарств, если это станет частью вашего распорядка дня. Попробуйте принимать лекарства в одно и то же время каждый день, пока вы выполняете другие повседневные процедуры. Например, делайте это перед чисткой зубов.
- 5 Попросите членов семьи или друзей напоминать вам о лекарствах. Эти люди волнуются о вашем здоровье в той же степени, что и вы. Поэтому будет полезно попросить близкого друга или члена семьи каждый день напоминать вам о приеме препарата. Это может быть устное напоминание, смс-сообщение или звонок.

- 6 Ведите дневник. Некоторым людям помогает ведение дневника, в котором указан режим приема препаратов, включая время, дозировки. После приема определенной дозы препарата делается отметка в дневнике.

Информация подготовлена с использованием материалов ФГБУ «НМИЦ ТПМ МЗ РФ»



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД КОНТРОЛЬ!

Основные правила лечения
артериальной гипертензии



ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ?

АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТОНИЮ ДИАГНОСТИРУЮТ ПРИ УРОВНЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ 140/90 мм рт. ст. И ВЫШЕ. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ ОПАСНА СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ, ТАКИМИ КАК ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ. ИЗБЕЖАТЬ ЭТИХ ОСЛОЖНЕНИЙ МОЖНО, СТРОГО СОБЛЮДАЯ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ.

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

• **Принимайте лекарства только по назначению врача**, а не по совету соседей, друзей или средств массовой информации (даже если это передача о здоровье). То, что хорошо для соседей и друзей, может оказаться малоэффективным или даже опасным для вас. Только врач обладает полной информацией о вашем здоровье, которая поможет подобрать эффективное и безопасное лечение. При назначении лечения врач учтет ваш возраст, сопутствующие заболевания, сочетание с лекарствами, которые вы уже принимаете.

• **Соблюдайте все рекомендации врача**, в том числе по изменению образа жизни. Лекарственные препараты – это только часть необходимого лечения. Артериальная гипертония требует изменения образа жизни. Врач даст рекомендации по питанию, физической активности, отказу от вредных привычек, первой помощи при неотложных состояниях (гипертонический криз, инсульт, инфаркт), направит в Школу для пациентов с артериальной гипертонией.

• **Регулярно, без пропусков, принимайте лекарства, назначенные врачом.**

Медикаментозное лечение дает положительный эффект лишь в тех случаях, когда лекарственный препарат принимается регулярно, без пропусков, что обеспечивает равномерное снижение артериального давления на протяжении суток.



**ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
НЕПРЕРЫВНЫМ (ПОЖИЗНЕННЫМ),
А НЕ КУРСАМИ!**

**«Пью таблетку утром, чтобы прожить
день; пью таблетку на ночь, чтобы
проснуться не парализованным».**

Д.м.н., профессор Ижевской государственной
медицинской академии, заслуженный врач России
и заслуженный работник Удмуртской Республики **Л. Т. Пименов**



• **Помните, что нельзя самостоятельно менять препарат или его дозу.**

Изменить лечение может только врач при возникновении у пациента плохого самочувствия, аллергии или нежелательных реакций на фоне приема лекарств.

• **Информируйте врача обо всех препаратах, которые вы принимаете**, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты.

• **Выясните у врача и запишите на бумаге:**

- название лекарственного препарата;
- как следует принимать (доза, кратность, время приема);
- сочетание препарата с приемом пищи;
- что следует делать, если возникнут проблемы, связанные с приемом препарата;
- что следует делать, если пропущен очередной прием препарата;
- что делать, если на фоне лечения уровень артериального давления резко повысится или понизится;
- можно ли принимать препарат во время беременности.

