РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония – это стойкое повышение артериального давления до 140/90 мм рт. ст. и более.

Оптимальное АД	менее 120 мм рт. ст.	менее 80 мм рт. ст.
Нормальное АД	120-139 мм рт. ст.	80-89 мм рт. ст.
Артериальная гипертония	140 мм рт. ст. и более	90 мм рт. ст. и более

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

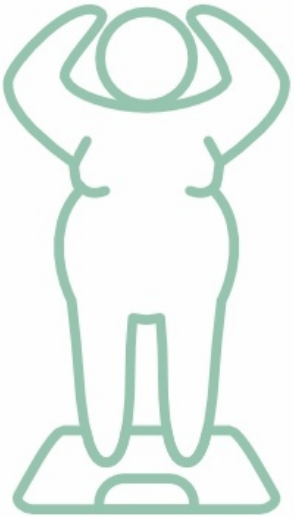
ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Какие факторы способствуют повышению артериального давления?

- наследственность;
- возраст;
- мужской пол;
- избыточная масса тела, ожирение;
- чрезмерное употребление поваренной соли;
- употребление алкоголя;
- курение;
- недостаточная двигательная активность.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Что такое дневник самонаблюдения?

В дневник самонаблюдения заносятся результаты измерения артериального давления ежедневно два раза в день, а также при ухудшении самочувствия.

Дата	Утро		Вечер		Отметка о приеме лекарственного препарата	Примечания
	АД	ЧСС	АД	ЧСС		
Пример: 13.06.2022	130/80	72	150/90	81	Забыл принять	Головная боль. В 17:30 давление 170/100 – головная боль звон в ушах, принял препарат. Через полчаса давление 150/90

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Для чего нужно вести дневник самонаблюдения?

По дневнику самонаблюдения как пациент, так и лечащий врач могут отслеживать эффективность назначенного лечения.

Также он помогает определить обстоятельства, которые способствуют повышению давления (графа Примечания).

Помимо этого по данным дневника можно выявить такие формы гипертонии, как скрытая артериальная гипертония, гипертония «белого халата» и пр.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

У меня выявили артериальную гипертонию, но не назначили никакого лечения. Почему?

Одним из базовых методов лечения артериальной гипертонии, особенно у молодых пациентов, является смена образа жизни. Именно образ жизни на 80 % определяет состояние здоровья человека.

Коррекция питания, отказ от вредных привычек, рациональная и регулярная физическая активность могут привести артериальное давление в норму.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Нужно ли принимать препараты от давления каждый день? Не вызывают ли они привыкание?

Препараты, снижающие артериальное давление, необходимо принимать ежедневно в соответствии с назначением врача. Они не вызывают привыкание.

Пропуск приема препарата или его отмена не только приведут к повышению артериального давления и прогрессированию болезни, но могут привести к гипертоническому кризу, который может осложниться инсультом, инфарктом, отеком легких.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Я принимаю препараты так, как назначил врач, но давление все равно выше нормы.

Для каждого пациента в зависимости от его возраста, наличия сопутствующих заболеваний определены целевые показатели артериального давления, которые должны быть достигнуты с помощью терапии.

Если считаете, что назначенная терапия не эффективна, Вам необходимо обратиться к своему лечащему врачу с целью ее коррекции.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Если на фоне терапии я хорошо себя чувствую, нужно ли мне посещать врача?

Да, необходимо посещать лечащего врача не реже 1 раза в год с целью обследования и коррекции терапии.

Некоторые отрицательные изменения в организме (например, повышение уровня холестерина, нарушение функции почек и др.) могут протекать бессимптомно.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Что делать, если у меня резко повысилось давление выше «рабочего»?

Необходимо измерить артериальное давление и пульс, записать эти значения.

Далее нужно исключить физические нагрузки, обеспечить приток свежего воздуха, при возможности прилечь с приподнятой головой или сесть в кресло, а также принять препарат от давления, который назначен лечащим врачом.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В каком случае необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи?

Вызывать бригаду скорой медицинской помощи необходимо в следующих случаях:

- если через 20-30 минут после приема препарата давление не снижается или ухудшается общее самочувствие;
- если Вам еще не назначены препараты, либо назначенный препарат отсутствует под рукой;
- если артериальное давление 180/110 мм рт. ст. и выше;
- при появлении давящей, сжимающей боли за грудиной;
- а также при появлении следующих симптомов:

1

Неразборчивость речи: не может разборчиво произнести свое имя, ответить на вопросы, сознание спутано.

2

Не может удержать поднятые руки, одна рука опускается.

3

Асимметрия лица: уголок рта опущен, улыбка не симметрична.