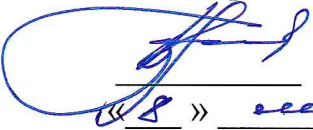


УТВЕРЖДАЮ
Главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
Министерства здравоохранения


Омской области
В.А. Бастрыгина
« 8 » 2024 года

Методический материал ко Дню борьбы с артериальной гипертонией

«Давление под контролем»

Составитель:

Абросимова Д.Н.

Врач по медицинской профилактике
БУЗОО «Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Омск, 2024

Цель: повышение осведомленности населения о важности ежедневного самоконтроля, приобретение знаний и умений по измерению артериального давления.

Задачи:

1. Повышение информированности населения о заболевании (артериальной гипертонии);
2. Повышение ответственности граждан за сохранение своего здоровья;
3. Формирование умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья.

Содержание

Артериальная гипертония (далее – АГ) является ведущим фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и остается одной из наиболее значимых медико-социальных проблем.

В мире трое из десяти человек живут с гипертонией, что составляет примерно 1,8 миллиарда человек, 50% из этих людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. Среди тех, кто знает, что имеют гипертоническую болезнь, половина не лечится, не контролирует своё артериальное давление и не меняет образ жизни. В России распространенность артериальной гипертонии также остается на стабильно высоком уровне и составляет в последние годы более 40%¹.

Гипертония – это болезнь не только лиц старше трудоспособного возраста. Стремительный ритм жизни, напряженная работа, стресс, недосыпание, вредные привычки и неправильное питание негативно сказываются на здоровье молодого и сильного организма. За последние годы пациентами кардиологов становятся люди молодого трудоспособного возраста.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление (далее – АД) — один из важнейших параметров, характеризующих работу кровеносной системы. Поэтому каждому человеку необходимо знать его величину. Чем выше уровень

¹ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022»

артериального давления, тем выше риск развития таких опасных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, почечная недостаточность.

Показатели артериального давления

- Нормальное АД 120/80 мм рт. ст. – 129/84 мм рт. ст.
- Высокое нормальное АД 130/85 – 139/89 мм рт. ст.
- Артериальная гипертония АД выше 140/90 мм рт. ст.

Факторы риска развития АГ

Факторы риска, которые нельзя изменить:

- Возраст – чем старше человек, тем выше вероятность развития гипертонии.
- Пол – в возрасте до 40 лет АГ чаще встречается у мужчин, а в более старшем возрасте – у женщин.
- Наследственность – если родители или братья и сестры страдают гипертонией, очень вероятно, что у вас также разовьется повышение давления.

Факторы риска, на которые можно повлиять и даже изменить:

- Вес тела (избыточный/ожирение) – исследования показали, что люди с повышенным весом очень часто страдают повышенным артериальным давлением.
- Физическая активность – артериальная гипертония у малоподвижных лиц развивается в 1,5–2 раза чаще, чем у людей с активным образом жизни. Кроме того, низкая физическая активность способствует увеличению веса, ожирению, снижению работоспособности сердечной мышцы.
- Курение.
- Употребление алкоголя.
- Высокий уровень холестерина в крови – он вызывает изменения сосудов, приводящие к повышению АД.
- Стресс и психическое перенапряжение.

Преимущества ежедневного самоконтроля АД и заполнения дневника

- Возможность регулярного определения своего АД;
- Возможность определения в домашних условиях, без излишнего нервного напряжения (для исключения «гипертензии белого халата» — это состояние, при котором повышается АД при его измерении медицинским

персоналом, хотя при домашнем измерении и суточном мониторинге АД нормальное);

- Определение тех событий и ситуаций, которые приводят к повышению АД в течение дня;
- Значительно снижает риск развития осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, так как позволяет вовремя реагировать на повышение АД;
- Позволяет точно определить эффективность лечения;
- Снижаются затраты на лечение;
- Улучшается качество жизни.

Как правильно измерять артериальное давление?

Для измерения артериального давления используют специальный прибор - тонометр. Дома для самостоятельного измерения рекомендуется применять электронный автоматический тонометр с манжетой на плечо.

Правила измерения артериального давления:

1. Условия. Измерять нужно в удобной обстановке при комнатной температуре, не менее чем после 5-минутного отдыха. За 1 час до измерения давления необходимо исключить кофе, крепкий чай, а за 30 минут – курение. За 5 минут до измерения АД расслабиться и успокоиться.

2. Положение тела. Измерение проводится в положении сидя, ноги не скрещивать. Руку, выбранную для измерения АД, необходимо расслабить и освободить от одежды. Рука полностью лежит на столе. Не допускается положение руки «на весу». Спина упирается на спинку стула. Высота стола должна быть такой, чтобы манжета находилась на уровне сердца. В момент измерения нельзя разговаривать, делать резкие движения. Дыхание спокойное и равномерное.

3. Требования к приборам и манжетам. Манжета должна соответствовать окружности плеча (есть детские манжеты и манжеты для полной руки). Нижний край манжеты располагается на 2 см выше локтевого сгиба. Плотность наложения манжеты должна быть такой, чтобы между манжетой и поверхностью плеча проходил палец. Манжета должна правильно располагаться на плече – на уровне сердца.

4. Техника измерения. Измерение проводится в покое после 5-10-минутного отдыха. Вначале артериальное давление измеряют на обеих руках. Если разница между руками менее 10 мм рт.ст., то в дальнейшем измерение

проводится на нерабочей руке (обычно - левой). Если разница между руками более 10 мм, то все последующие измерения проводят на той руке, где цифры артериального давления выше.

5. Кратность измерений. Рекомендуется производить 2-3 измерения с интервалом в 2-3 минуты. Среднее значение двух и более последовательных измерений гораздо точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение.

6. Регулярность измерений. Измерять артериальное давление рекомендуется при артериальной гипертензии 2 раза в день: первый раз - утром после пробуждения и утреннего туалета, второй раз - вечером в 21.00-22.00, а так же в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем артериального давления.

Дневник артериального давления

Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения. Дневник артериального давления представляет собой удобную таблицу, в которую записываются (Приложение 1):

- Дата;
- Время измерения;
- Полученные данные (показатели давления);
- Пульс;
- Самочувствие в данный момент.
- Желательно, чтобы в дневнике была еще одна графа:

Примечания. В нее следует вносить записи о принятых лекарствах, уровне физической нагрузке, стрессовых ситуациях и прочих нюансах, которые могут влиять на давление. С учетом этих факторов, врачу будет проще сделать выводы о причинах происходящих изменений.

Знайτε своё артериальное давление, контролируйте его и будьте здоровы!

