

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



КОНТРОЛИРУЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
(НОРМА <140/90 ММ РТ.СТ.)



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
САХАРА
(НОРМА <6,1 ММОЛЬ/Л)



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА
(НОРМА <5 ММОЛЬ/Л)



ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ



БУДЬТЕ
АКТИВНЫМИ



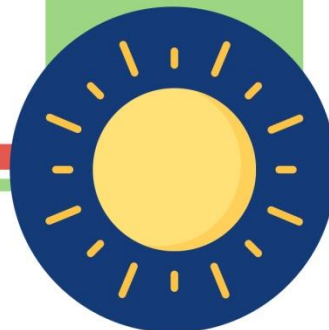
БУДЬТЕ
СТРОЙНЫМИ



РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ



НАУЧИТЕСЬ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ



ПРИЗНАКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ПРОБЛЕМЫ С
СЕРДЦЕМ



ТОШНОТА И
ВЯЛОСТЬ

По уровню артериального давления (АД)
выделяют 3 степени гипертонической болезни:

| | | |
|-----------|--|-------------------------------|
| 1 СТЕПЕНЬ | | 140–159 / 90–99 ММ. РТ. СТ. |
| 2 СТЕПЕНЬ | | 160–179 / 100–109 ММ. РТ. СТ. |
| 3 СТЕПЕНЬ | | >180 / 110 ММ. РТ. СТ. |

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



ФГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертензии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертензии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

✔ Сокращение времени работы с компьютером

✔ Полноценный ночной сон

✔ Правильная диета

✔ Готовка на растительном масле

✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины

✔ Фрукты и овощи, богатые калием

✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки

✘ Работа без ночных смен

✘ Работа с частыми командировками

✘ Работа в шумной обстановке

✘ Лишний вес

✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое

✘ Ограничить соль в пище

✘ Курение

✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (внезапная и сильная)



ТРЕВОГА

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте
СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: **103** или **112**



Несвоевременное обращение за медицинской помощью может привести к летальному исходу, тяжелым осложнениям и инвалидности!

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

это резкое повышение АД, требующее неотложной терапии и приводящее к появлению или усугублению симптомов со стороны органов-мишеней

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- 1 внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов)
- 2 индивидуально высокий уровень АД
- 3 появление признаков ухудшения регионарного кровообращения:
 - интенсивная головная боль
 - головокружение
 - тошнота
 - чувство страха
 - раздражительность
 - потливость
 - чувство жара
 - жажда

В конце криза учащенное, обильное мочеиспускание с выделением светлой мочи.



ГИПЕРТОНЦИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

- 1 вызвать скорую помощь
- 2 уложить больного в постель с приподнятым головным концом
- 3 измерить и записать пульс и АД
- 4 принять препараты, ранее назначенные врачом для снижения АД, в их обычной дозе
- 5 найти ранее снятую пленку ЭКГ



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

весьма распространенная и опасная болезнь. Только в России от ее последствий умирает ежегодно 1,7 миллиона человек. Гипертоническая болезнь может долгие годы ничем не проявлять себя, а затем неожиданно нанести сокрушительный удар по здоровью человека.



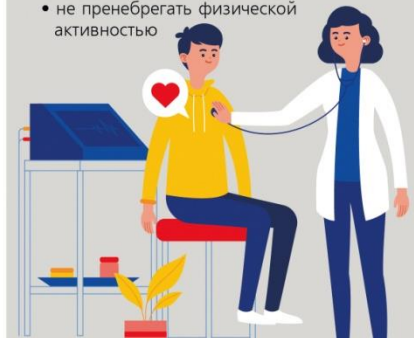
ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

В группе риска, — прежде всего, люди, не умеющие приспосабливаться к условиям, которые им диктует жизнь. Они входят в нескончаемый конфликт с собой и окружающим миром, часто испытывают стресс, превращаются в заядлых курильщиков, злоупотребляют алкоголем и вредной пищей, пренебрегают физической активностью. В результате — становятся очередными жертвами гипертонической болезни.

Также предрасположенность к гипертонии может передаваться по наследству. Если у вас есть основания считать, что это ваш семейный недуг, не дожидайтесь его проявления: примите необходимые меры, регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- периодически измерять кровяное давление
- людям с повышенным артериальным давлением необходимо регулярно наблюдаться у лечащего врача
- давать себе время для отдыха, по возможности - в тишине
- ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе
- спать не менее 8 часов в сутки
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей
- ограничить потребление соли
- бросить курить
- ограничить потребление алкогольных напитков
- не пренебрегать физической активностью



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

По результатам исследований, избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Также установлено, что снижение веса сопровождается и снижением артериального давления.

Причина проста: при избыточном весе организм человека нуждается в большом количестве кислорода. А кислород, как известно, переносится кровью, соответственно на сердечно-сосудистую систему ложится дополнительная нагрузка, что и приводит часто к гипертонической болезни.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

В настоящее время был проведен ряд исследований, которые показали тесную связь между уровнем артериального давления и количеством ежедневно потребляемой человеком солью. Выяснилось, что регулярное употребление с пищей более 5 г соли ежедневно способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если человек к ней предрасположен.





БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Как защитить здоровье своего сердца?



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЕЕ РАЗВИТИЮ?

Часто врачи в беседе с пациентами говорят о «факторах риска». Это те особенности организма, жизни и поведения человека, которые могут способствовать развитию артериальной гипертонии или других сердечно-сосудистых заболеваний.



Сердце
Риск возникновения нарушений сердечного ритма

Глаза
Риск кровоизлияния и потеря зрения

Наиболее уязвимые органы у больных артериальной гипертонией

Мозг
Риск острых нарушений мозгового кровообращения – кровоизлияния в мозг

Почки
Риск развития почечной недостаточности



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КОГДА И КОМУ НА ПОМОЩЬ ДОЛЖНЫ ПРИХОДИТЬ ЛЕКАРСТВА?

Важно понимать, что только врач может правильно оценить, когда и кому показано назначение лекарств, чтобы в будущем избежать сердечно – сосудистых осложнений. Врач опирается не только на собственный опыт, но и на разработанные экспертами рекомендации, которые учитывают результаты лечения и длительного наблюдения сотен и даже тысяч больных артериальной гипертонией.

- Пациентам с низким риском осложнений врач рекомендует наблюдение (от 3 до 12 месяцев) перед принятием решения о необходимости лекарственной терапии.
- Прием лекарств не должны резко снижать АД. Есть риск снижения кровоснабжения важных органов
- Начиная лечени новыми препаратами, важно принимать маленькие дозы, чтобы проверить их действие.
- Более эффективно сочетание низких или средних доз двух (а при необходимости и трех) препаратов разного механизма действия
- Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время
- Важно понимать, что лекарства обладают разной длительностью действия и могут снижать АД на время
- На упаковке препаратов длительного действия обычно есть значки ER, SR, LP, и такого рода капсулы, драже или таблетки в оболочке нельзя разламывать и разжевывать



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными.

На пациенте не должно быть тугий, давящей одежды.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе.

Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.

Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.

Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД (завышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и занижению АД – выше уровня сердца).

Окружающая пациента обстановка при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 21 С), т. к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ