

# Артериальная гипертония, факторы риска и их коррекция

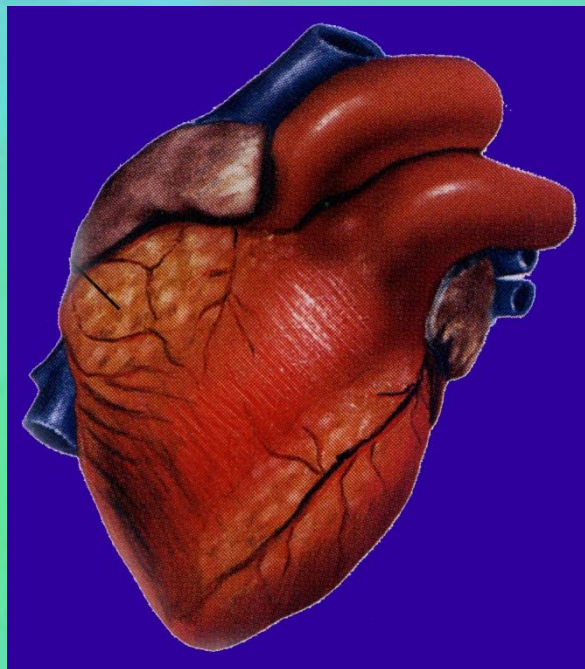
для обучающихся в школе больных  
артериальной гипертонией

# Вопросы для обсуждения:

1. Введение в проблему. Чем опасна артериальная гипертония?
2. Каким должно быть артериальное давление?
3. Анатомия сердечно-сосудистой системы.
4. Какие изменения происходят в организме, если не лечить гипертонию?  
Поражение органов мишеней.
5. Факторы риска развития и прогрессирования артериальной гипертонии.
6. Мероприятия по изменению образа жизни для профилактики осложнений гипертонии.

# «Познание болезни есть уже половина лечения»

*М. Мудров*



- Сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место в структуре заболеваемости взрослого населения.
- Среди них самым распространенным заболеванием является артериальная гипертония.
- Основной признак – повышение артериального давления.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ: АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ** (гипертоническая болезнь, эссенциальная, первичная) - неоднократно фиксируемое повышение систолического выше 140 мм рт. ст. и (или) диастолического от 90 мм рт. ст. и более для лиц от 18 лет и старше.

**СИМПТОМАТИЧЕСКАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ** – 5-10% всех случаев артериальная гипертония – имеет установленную причину (патология почек, эндокринных органов, сосудистая патология и др.)



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

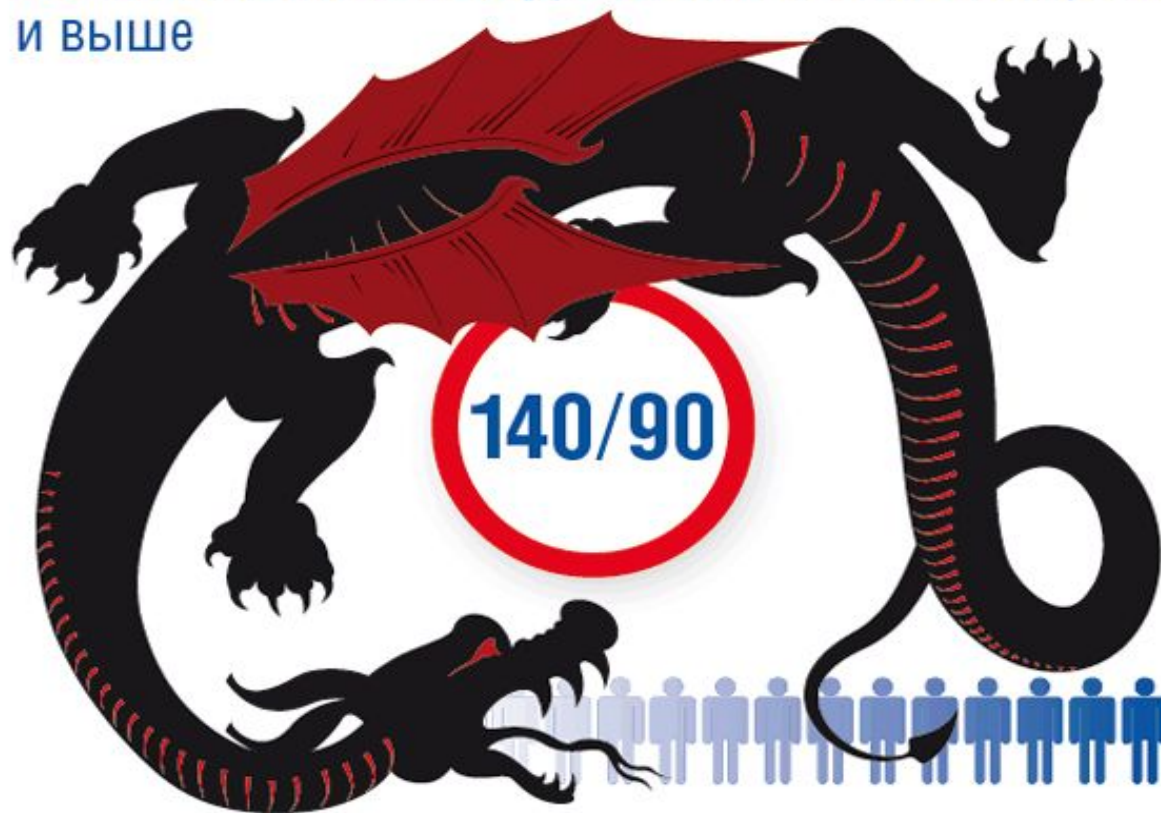
## У больных артериальной гипертензией:

- в 7 раз выше частота возникновения инсультов;
- в 6 раз - сердечной недостаточности;
- в 4 раза - ишемической болезни сердца (ИБС);

**Снижение на 5-6 мм.рт.ст. диастолического артериального давления на протяжении 5 лет снижает риск развития инсульта приблизительно на 40 %, а ишемической болезни сердца на 15%!**

# ЗНАЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ ДЛЯ РОССИИ

Это **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90** мм.рт.ст.  
и выше



Гипертония убивает **465 000** россиян в год

На ранних стадиях развития артериальная гипертония ничем себя не проявляет, длительное время она протекает почти бессимптомно. Не случайно гипертонию называют «тихой убийцей» или «незаметным врагом»

## **Необходимо измерять артериальное давление**

### **при появлении следующих жалоб:**

Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:

- возникают утром при пробуждении;
- связаны с эмоциональным напряжением;
- усиливаются к концу рабочего дня;
- Головокружение.
- Мелькание «мушек» перед глазами.
- Плохой сон.
- Раздражительность.
- Нарушение зрения.
- Боли в области сердца.

# Каким должно быть артериальное давление?

Категория		Уровень артериального давления (мм рт. ст.)
Нормальное артериальное давление	Оптимальное	<120/80
	Нормальное	<130/85
	Высокое нормальное	130-139/85-89
Артериальная гипертония		>140/90

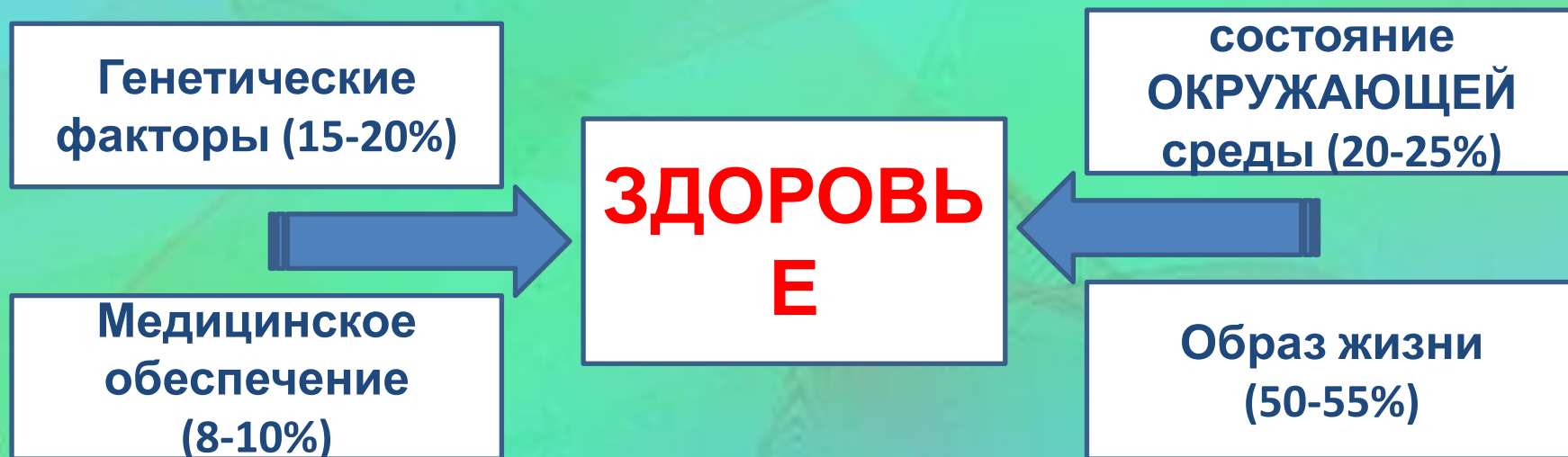
**Уровень артериального давления 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным!!!**



# Что такое «факторы риска»?

1. Это состояние или образ жизни, способные увеличить вероятность развития у Вас определенного заболевания.
2. Например, повышенное артериальное давление является фактором риска развития заболеваний сердца или инсульта.
3. Большинство из факторов риска можно контролировать, и только некоторые невозможно изменить. Чем больше у Вас факторов риска, тем более высока вероятность развития заболевания. Поэтому очень важно предпринять действия по предупреждению или контролю этих факторов риска.

# Факторами риска для здоровья являются:



- Избыточная масса тела
- Гиподинамия
- Нерациональное питание
- Психическое перенапряжение
- Злоупотребление алкоголем
- Курение

# Факторы риска развития артериальной гипертонии



## Отказ от курения



- С курением табака непосредственно связаны 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга.
- Выкуриваемая сигарета способна вызвать подъем артериального давления (иногда до 30 мм.рт.ст.) - за счёт вызываемого спазма сосудов!



## Отказ от курения и сердечно-сосудистые заболевания

- Курение сигарет повышает риск развития инсульта почти на 40% у мужчин и на 60% у женщин.
- Отказ от курения сопровождается снижением риска острого нарушения мозгового кровообращения (ОМНК) – через 5 лет воздержания от курения риск данного заболевания у бывшего курильщика мало отличается от риска инсульта у никогда не курившего человека!

# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Низкая физическая активность — то есть когда более половины рабочего времени проводится сидя), а на досуге ходьба, подъем тяжестей и т.п. Занимают менее 10 часов в неделю.



**Установлено, что у лиц ведущих сидячий образ жизни вероятность развития артериальной гипертонии на 20%-50% выше, чем у физически активных людей**

# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



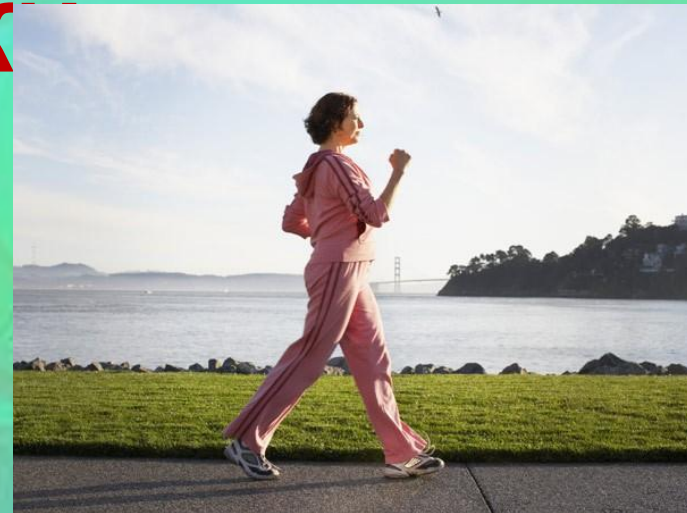
Физическая активность способствует тренировке сердца, расширению сосудов, благотворно влияет на нервную систему, нормализует массу

**Рекомендуется не менее 40-60 минут аэробной физической нагрузки в день, причем не менее 5 дней в неделю!**



# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Ходите пешком не менее 3 км в день.
- Если вы работаете или живете в здании с лифтом, попробуйте хотя бы спускаться по ступенькам.



**Следует учитывать, что у больных артериальной гипертензией увеличивать физическую нагрузку надо под надежным прикрытием медикаментов!**



# Стресс, стресс, стресс!

Психоэмоциональные перенапряжения сопровождаются выбросом в кровь большого количества адреналина, вследствие чего резко повышается АД.



Последние исследования показали, что в 70% случаях проблемы с давлением вызывают неврозы и депрессии

# Как не допустить стресс?



- Не затягивайте с разрешением любых конфликтов.
- Старайтесь не перегружаться.



- Старайтесь вести подвижный образ жизни (бег, аэробика).
- Не отказывайте себе делать то, что нравится.



- Не злоупотребляйте кофе и алкоголем.
- Переключайте свое внимание на приятное.

# ОЖИРЕНИЕ



По данным Всемирной организации здравоохранения, около 30% жителей планеты страдают избыточной массой тела.

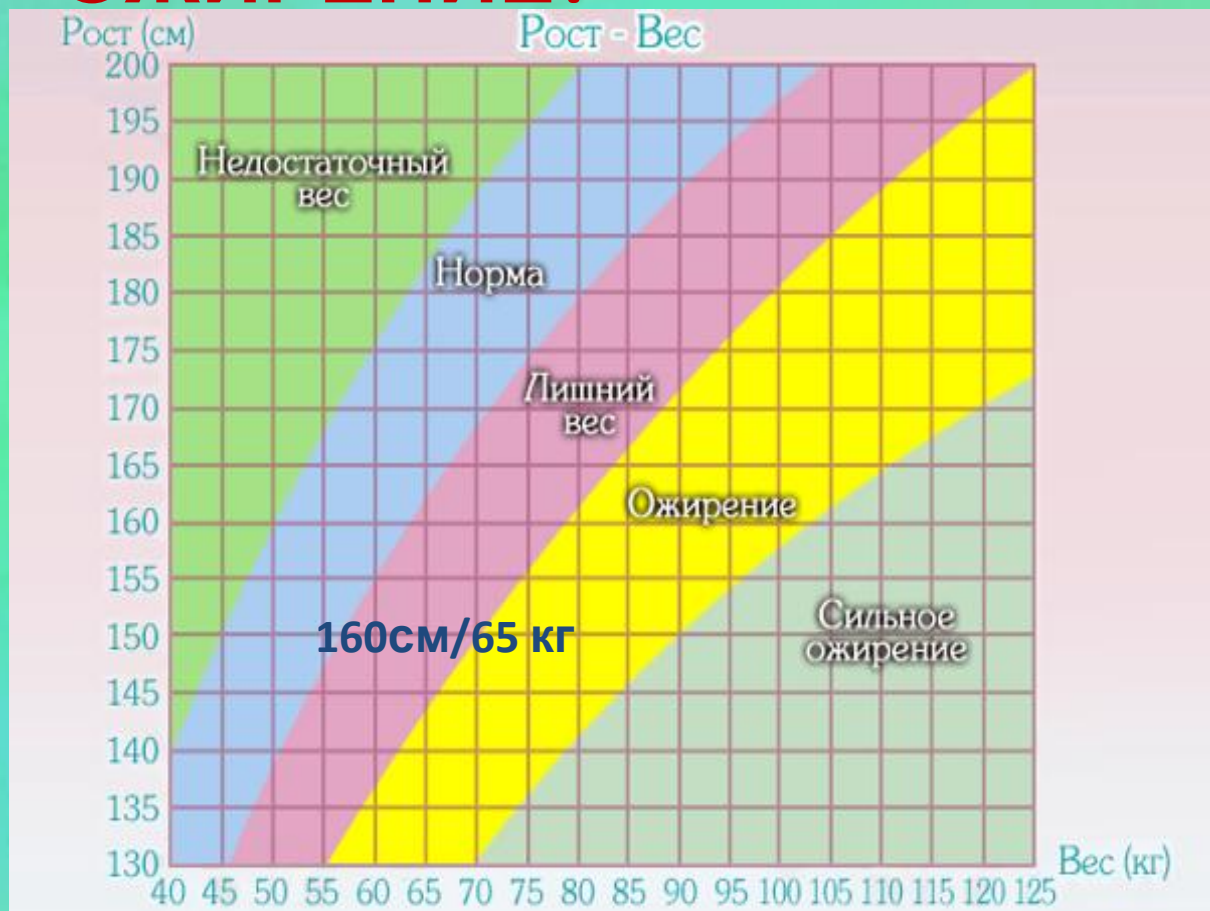
Вероятность развития артериальной гипертонии у лиц среднего возраста с избыточной массой тела на 50% выше, чем у лиц с нормальным

Сочетание ожирения с артериальной гипертонии увеличивает риск ишемической болезни сердца в 2–3 раза, а мозговых инсультов в – 7 раз!





# КАК ПРОСТО ОПРЕДЕЛИТЬ ОЖИРЕНИЕ?



## Номограммы

Для определения избыточного веса и ожирения:  
при росте 160 см и весе 65 кг – это уже избыточный вес!



# ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост(м}^2\text{)}$$

**В КРУПНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ  
ПОКАЗАНО, ЧТО СНИЖЕНИЕ МАССЫ  
ТЕЛА НА 10% ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ  
ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ НА 10%!**



Категории массы тела	Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит	≤18,5	Низкий
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
<b>Ожирение</b>		<b>Высокий</b>
<b>I степени</b>	<b>30,0–34,9</b>	<b>Очень высокий</b>
<b>II степени</b>	<b>35,0–39,9</b>	<b>Чрезвычайно</b>
<b>III степени</b>	<b>≥40</b>	<b>высокий</b>

# КАК БЫТЬ?



**Рациональные сбалансированные диеты с нормальным содержанием энергии:**

- В состав включено необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов минеральных веществ микроэлементов.
- Калорийность от 2200 до 2700 ккал.
- Значимое снижение веса происходит после 4-6 месяцев соблюдения рациональной диеты плюс регулярных физических

**Особенности питания: уменьшить потребление натрия (ПОВАРЕННОЙ СОЛИ) и увеличить магния и кальция**

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

**Нужно исключить продукты, которые могут  
повысить давление:**

- все жирные продукты - сало, сливочное масло, жирное мясо (свинина).
- мучные изделия – пирожные, пирожки, торты (особенно с ненатуральным жирным кремом), булочки.
- все соленое, копченое, острое (острые приправы!).

**Ограничить потребление субпродуктов (печень,  
почки),**

**всех видов колбас, жирных окороков, жирных  
сортов молока и молочных продуктов.**

**ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ РЫБНЫМ**

**БЛЮДАМ,**

**ПРОДУКТАМ МОРЯ, ОВОЩАМ И**

# Нормализация уровня холестерина

- Холестерин необходим для нормальной жизнедеятельности организма. Его норма в крови для лиц, не имеющих сердечно-сосудистых заболеваний, 4,9 ммоль/л.
- Избыток холестерина идет на образование атеросклеротических бляшек, которые располагаются в артериях и препятствуют току крови. Стенка сосуда становится плотной и толстой, теряется ее способность реагировать на изменения атмосферного давления при перемене погоды или при психоэмоциональных перегрузках.



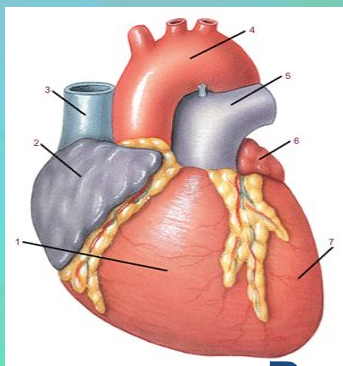
# АЛКОГОЛЬ и АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Бытует такое мнение, что алкоголь расширяет сосуды.

Научные данные свидетельствуют - алкоголь усугубляет течение артериальной гипертензии и ведет к серьезным осложнениям (гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда).

**Алкоголь является наиболее частой причиной развития артериальной гипертензии у молодых мужчин.**

**Алкоголь (водка, вино, пиво и т.п.) в больших количествах исключить лучше навсегда!**



## Факторы снижения риска возникновения артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний

Рациональное сбалансированное питание

*(питание богатое фруктами и овощами)*

Регулярная физическая активность

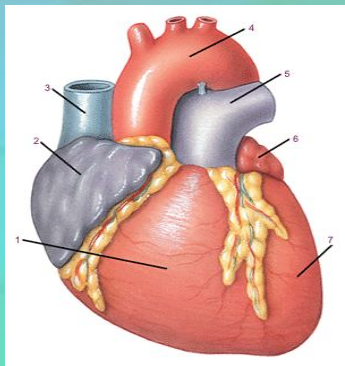
*(поддержание нормальной массы тела)*

Отказ от вредных привычек

*(в том числе и от пассивного курения)*

**По данным Всемирной организации здравоохранения, соблюдение этих факторов способно на 80% снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний**

**СНИЖА  
-ЕТСЯ  
НА 80%  
РИСК  
ССЗ!**



## Как лечить артериальную гипертензию?

- Лечение артериальной гипертензии всегда должно быть комплексным: немедикаментозные методы и/или лекарственные гипотензивные препараты.
- Только врач поможет Вам профессиональными советами, проведет необходимое обследование и подберет нужные Вам лекарства.
- Нельзя начинать самостоятельно принимать гипотензивные препараты, копируя друзей и соседей.

То, что хорошо для них,  
может оказаться опасным для Вас.

Артериальная гипертензия, факторы риска и их коррекция

# Как лечить артериальную гипертензию?

## ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

▶ Самостоятельная защита + современные гипотензивные препараты **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**





# Как лечить артериальную гипертензию?

Не медикаментозные методы являются реально выполнимыми, эффективными и безопасными, а также играют важную роль в лечении и профилактике гипертонии на ранних стадиях, когда можно и должно обходиться без лекарств.

При артериальной гипертонии II-III стадии лекарственная терапия будет более эффективна, если она применяется на фоне выполнения рекомендаций по оптимизации образа жизни.

***« ... пусть станут для тебя врачами следующие три вещи: хорошее настроение, покой и умеренная диета»  
(Античный афоризм)***

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**