

**ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский
университет»**

**САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:
«ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ. КЛИНИКА,
СЛОЖЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА»**

Работу выполнила: студентка 402 группы
лечебного факультета
Волнушкина Е. А.

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ?

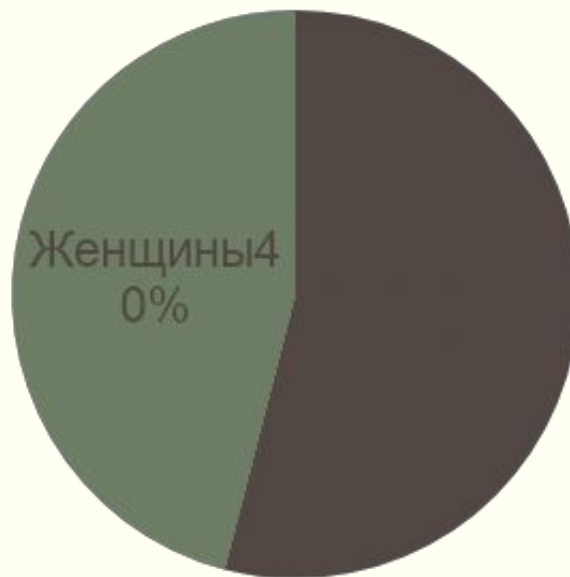
Гипертоническая болезнь или гипертензия- это заболевание сердечно-сосудистой системы, которое сопровождается стойким повышением артериального давления выше границ физиологической нормы (120/80 мм рт. ст.).



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Согласно прогнозу, к 2025 году число пациентов АГ увеличится на 15–20% и достигнет почти 1,5 миллиардов!!!

Возраст 25-65

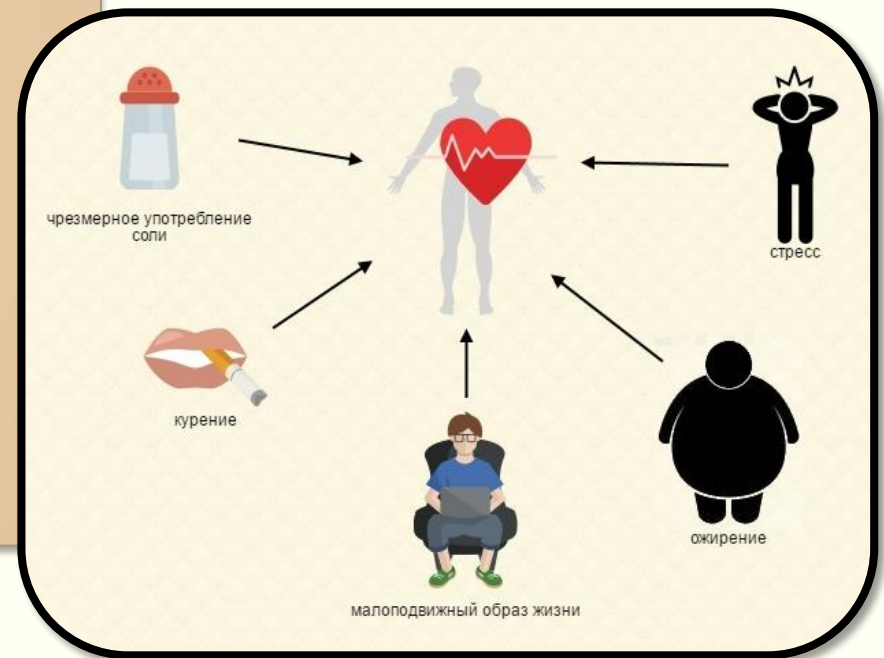


Распространенность АГ увеличивается с возрастом, достигая 60% и выше у лиц старше 60 лет

ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТЕНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

К факторам риска Гипертонической болезни относятся:

- Наследственность
- Ожирение
- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Гиподинамия (малоподвижный образ жизни)
- Злоупотребление поваренной солью
- Психоэмоциональное напряжение



КЛАССИФИКАЦИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Классификация основывается на показателях артериального давления (АД)!!!

Категория	Систолическое АД (мм рт.ст.)	Диастолическое АД (мм рт.ст.)
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
Высокое нормальное	130-139	85-89
1 степень гипертензии (мягкая)	140-159	90-99
2 степень гипертензии (умеренная)	160-179	100-109
3 степень гипертензии (тяжелая)	>180	>110
Изолированная систолическая гипертония	>140	<90

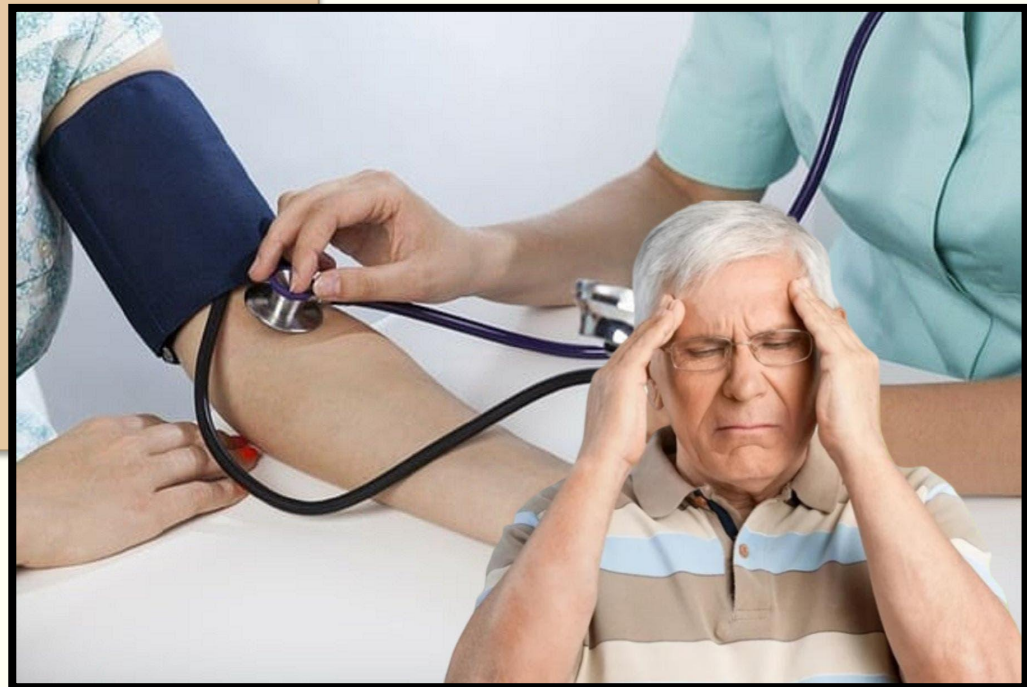
КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АД?

Памятка по измерению АД

1. Измеряйте давление не ранее чем через 30 минут после физической нагрузки.
2. В течение 30 минут перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе или крепкий чай, не курите.
3. Во время измерения положение тела ровное-на стуле; ноги прямые, не скрещенные; человек должен не разговаривать
4. Манжетка прибора должна находиться на 2 см выше локтевого сгиба.
5. Нужно сделать не менее 2-х измерений на одной руке с промежутком времени около 2 минут.

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

- Повышение артериального давления
- Головная боль (чаще в затылочной области)
- Головокружение
- Шум в ушах
- Расстройство сна
- Слабость
- Тошнота
- Кардиалгия (боли в области сердца, чувство сердцебиения)



ОСЛОЖНЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

К осложнениям Гипертонической болезни относятся:

1. Гипертонический криз
2. Ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда)
3. Острое нарушение мозгового кровообращения
4. Хроническая сердечная недостаточность
5. Нарушения сердечного ритма
6. Гипертоническая энцефалопатия
7. Снижение остроты зрения
8. Хроническая почечная недостаточность

Как влияет гипертония на различные органы

Мозг

Нарушение мозгового кровообращения (следствие – ухудшение памяти), **инсульт**.



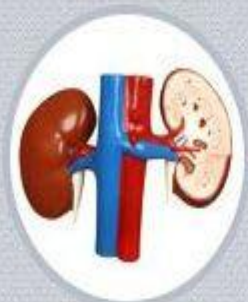
Глаза

Повреждение сетчатки, ухудшение зрения.



Почки

Почечная недостаточность.



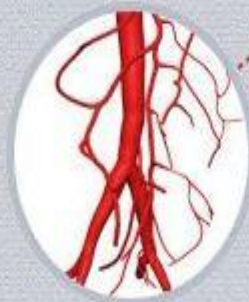
Сердце

Стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца,

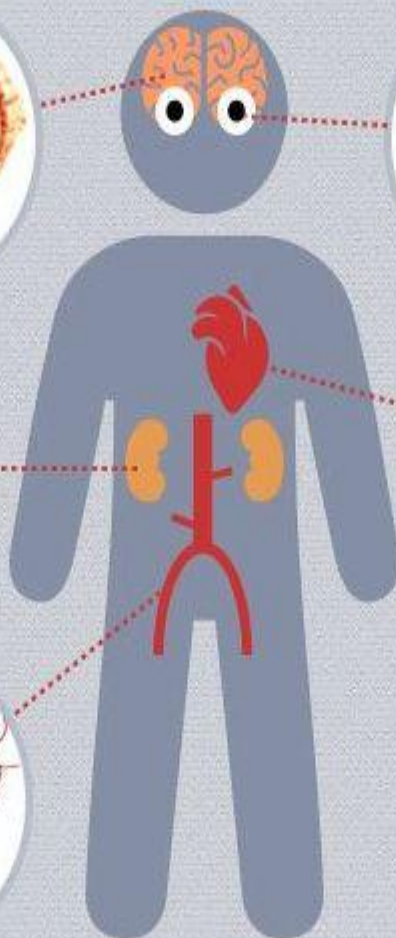


Сосуды

Разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



«грудная жаба» — нарушение кровоснабжения сердца), **инфаркт миокарда, сердечная недостаточность** (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз - неотложное тяжёлое состояние, вызванное чрезмерным повышением артериального давления, проявляющееся клинической картиной поражения органов-мишеней и предусматривающее немедленное снижение уровня артериального давления для предотвращения поражения других органов.



КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- Повышение САД более 180 мм рт. ст. и/или ДАД 120 мм рт. ст.
- Резкая головная боль;
- Одышка;
- Головокружение;
- Боли в груди;
- Покраснение лица, груди;
- «Мошки», мелькание перед глазами;
- Шум, звон, писк в ушах, оглушённость;
- Неврологические нарушения: рвота, судороги, нарушение сознания, в некоторых случаях помутнение сознания, инсульты и параличи.

Гипертонический криз может приводить к летальному исходу!

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Профилактика артериальной гипертонии делится на первичную и вторичную.

- **Первичная артериальная гипотензия**
 - соблюдение режима дня,
 - ведение здорового и активного образа жизни,
 - занятия спортом (плавание, ходьба, гимнастика),
 - полноценное питание,
 - исключение стрессов
 - процедуры, укрепляющие сосуды (контрастный душ, закаливание, массаж)
- **Вторичная артериальная гипотензия**
 - лечение эндокринных, неврологических, сердечно-сосудистых заболеваний
 - контроль уровня АД,
 - регулярное наблюдение у кардиолога

Чтобы предотвратить артериальную гипертензию:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса



17 мая

**Всемирный день
борьбы с гипертонией**

