

**2015 год в России – Год борьбы
с сердечно-сосудистыми заболеваниями**

**Министерство здравоохранения
Удмуртской республики
БУЗ УР «Республиканский клиническо-
диагностический центр МЗ УР»**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

**Правила
измерения артериального давления.
Меры профилактики.**



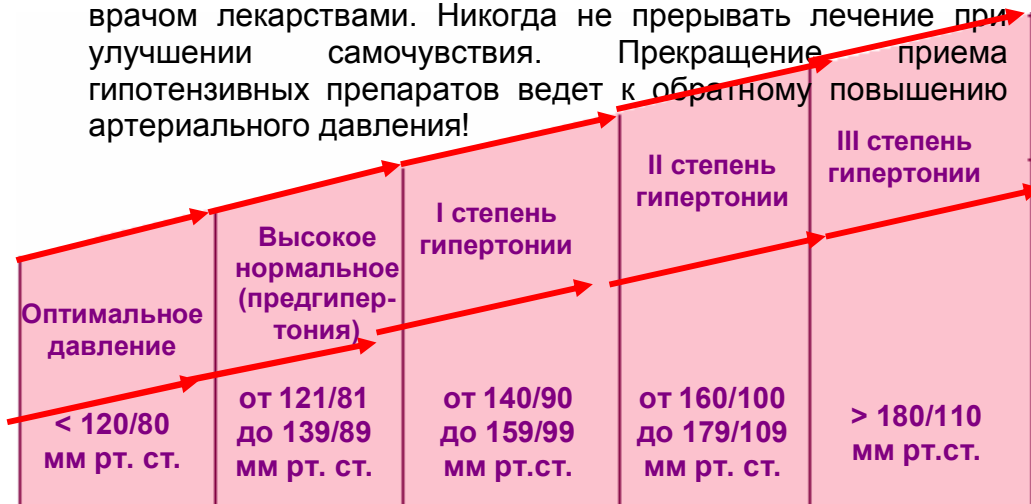
**г. Ижевск
2015 год**

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы с ведущим признаком: превышением артериального давления границ физиологической нормы 120/80 мм рт. ст.

Артериальная гипертония длительное время развивается бессимптомно, за это прозвана «тихим убийцей».

Меры профилактики артериальной гипертонии и ее осложнений:

1. Систематически контролировать артериальное давление в любом возрасте. Вести «Дневник контроля артериального давления».
2. Избегать переедания, для нормализации веса тела ограничить прием сладкой, соленой и жирной пищи.
3. Тренировать у себя эмоциональную устойчивость: уметь успокаиваться и расслабляться, выделять на сон не менее 8-9 часов в сутки.
4. Уделять до 30-40 минут в день для физических нагрузок: ходьбе пешком или на лыжах, плаванию, езде на велосипеде, подвижным играм, танцам, работе в саду. Но, подъем тяжестей и прыжки провоцируют гипертонию!
5. Исключить из своей жизни навсегда вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем.
6. Гипертонию нужно лечить постоянно предписанными врачом лекарствами. Никогда не прерывать лечение при улучшении самочувствия. Прекращение приема гипотензивных препаратов ведет к обратному повышению артериального давления!



Правила измерения артериального давления:

1. Давление следует измерять утром и вечером (при ухудшении самочувствия чаще) на правой и левой руке.

2. Измерение можно проводить различными типами тонометров (в быту удобнее автоматическими), периодически сверяя данные с механическими приборами.

3. Манжета тонометра накладывается на предплечье, на уровне сердца, нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.

4. Давление измеряется в положении сидя, с опорой на спину и опорой для руки, после 5 минут пребывания в покое.

5. Результаты измерения давления, кратко ухудшение в самочувствии и принимаемые лекарства с дозами вносятся в «Дневник контроля артериального давления». Эти данные помогут врачу быстро скорректировать лечение.

6. Если измерению давления предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, постарайтесь расслабиться, отдохнуть и повторить измерение через 30-40 минут. Если давление не нормализовалось, значит данная нагрузка была чрезмерной, следует ограничить ее разрушительное влияние на организм и отметить в «Дневнике контроля артериального давления».

7. За 1,5-2 часа до измерения следует исключить курение, прием тонизирующих напитков, алкоголя, применение сосудосуживающих капель для глаз и носа.

Осложнения гипертонии:

- мозговой инсульт
- инфаркт миокарда
- сердечная недостаточность (утомляемость, одышка, отеки, нарушения ритма работы сердца)
- нарушение работы почек
- ухудшение зрения
- стойкое прогрессирующее расстройство функции мозга (память, внимание, поведение, самоконтроль и др.)



Осложнения значительно снижают качество жизни и сокращают на 1/3 её продолжительность!

Дневник контроля артериального давления:

Дата и время измерения	Показатели артериального давления		Частота сердечных сокращений, пульс	Изменения самочувствия	Лекарства с дозами, принятые до измерения давления, пульса
	на правой руке	на левой руке			

Об артериальной гипертензии можно узнать больше:

- при обращении к врачу терапевту или кардиологу в лечебном учреждении;
- при посещении «Школ здоровья для пациентов с артериальной гипертензией»:



в поликлинике по месту обслуживания;

в «Центре здоровья» по месту медобслуживания,

в БУЗ УР «РКДЦ МЗ УР» (запись по тел.68-37-86)

- на Интернет-сайте РКДЦ : rkdc.ru.