

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки








Головной мозг



Глаза

Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК
самоконтроля
артериального
давления



2

ПРИ СТОЙКОМ
повышении давления
обратиться к врачу








3

РЕШИТЬ ВОПРОС
о немедикаментозной
коррекции или
медикаментозном
лечении



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 Дата	 Время суток	 Артериальное давление	 Пульс	 Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности



НОРМАЛИЗОВАТЬ сон

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Признаки:



Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове



Тошнота, рвота



Дискомфорт в области сердца



Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами



Отечность рук, ног, лица



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ





Как правильно измерить артериальное давление ЭЛЕКТРОННЫМ ТОНОМЕТРОМ

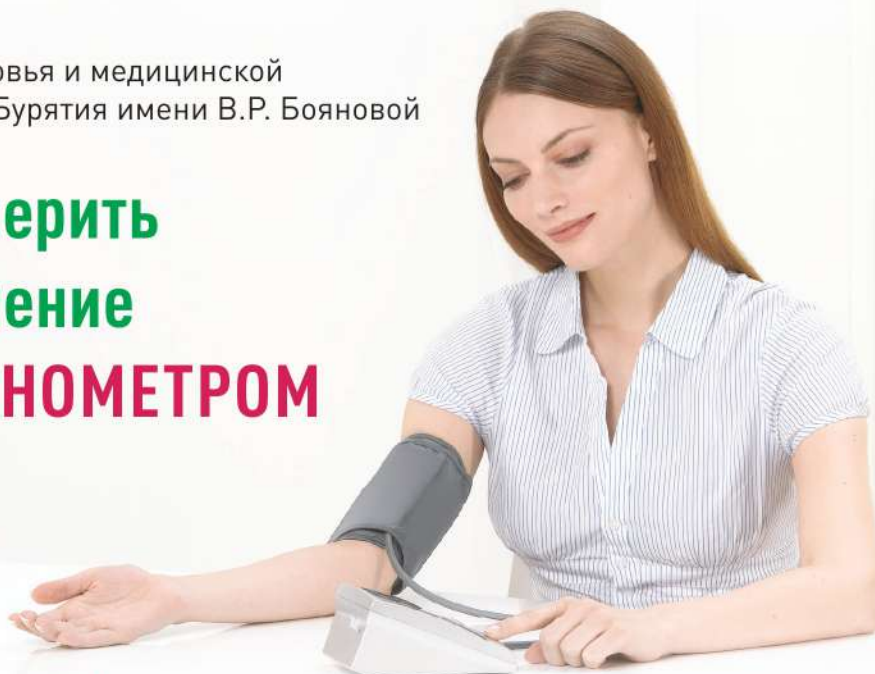
Подготовка

1. **Сесть в кресло** или на стул с опорой на спинку. **Ноги** расслабить, не скрещивать.
2. **Снять часы, браслеты**, закатать рукава (скатанный рукав не должен сдавливать руку). **Удобно** расположить руку на столе рядом со стулом или креслом. **Держать руку** неподвижно с упором в области локтя до конца измерения. **Не допускать** положение руки на «весе».
3. **Во время измерения** артериального давления не разговаривать, дышать ровно. **Желательно**, спокойно посидеть с уже наложенной манжетой в течение 5 минут.



Классификация уровней артериального давления (АД), мм рт. ст.

Категории АД	Систолическое АД		Диастолическое АД
Оптимальное	< 120	и	< 80
Нормальное	120 - 129	и\или	80 - 84
Высокое нормальное	130 - 139	и\или	85 - 89
Артериальная гипертензия I ст.	140 - 159	и\или	90 - 94
Артериальная гипертензия II ст.	160 - 179	и\или	100 - 109
Артериальная гипертензия III ст.	≥180	и\или	≥ 110



Измерение

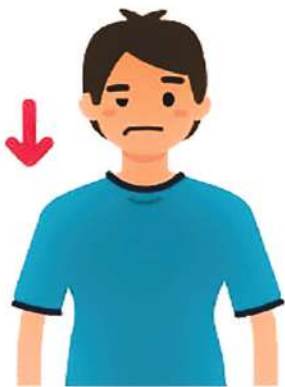
1. **Поставить аппарат на стол**, распрямить все трубки.
2. **Надеть манжету**, поместив её нижний край на предплечье выше локтевого сгиба на 2 см так, чтобы трубки располагались по центру локтевого сгиба, а между манжетой и поверхностью плеча проходил палец. **Манжета** должна быть на одном уровне с сердцем.
3. **Нажать кнопку пуска** по инструкции. Манжета начнет надуваться, на экране появятся бегающие цифры. **Не меняя положения**, дождаться полного спуска воздуха и стабилизации показателей на мониторе.
4. **Запомнить (записать)** показатели артериального давления.
5. **Снять манжету**, остановить работу аппарата



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

У Д Д А Р

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО



ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА



НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ

Улыбка

Попроси человека
улыбнуться,
оскалить зубы

Движение

Попроси поднять
и удерживать руки
перед собой

Артикуляция

Попроси назвать
себя, имя
и фамилию

Решение

Если есть хотя бы один из симптомов, вызови **СКОРУЮ ПОМОЩЬ**



ЕСТЬ ТОЛЬКО

4,5 ЧАСА

ЗВОНИ С МОБИЛЬНОГО

103, 112 или **03,**

ОПИШИ СИМПТОМЫ



ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЕЛОВЕКУ ЖИЗНЬ!

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

ИНСУЛЬТ – это заболевание, при котором происходит повреждение головного мозга человека, вследствие нарушения кровообращения.



→ **Ишемический,**
когда сосуды мозга закупориваются тромбом

→ **Геморрагический,**
когда лопнул сосуд и произошло кровоизлияние в мозг.

И в том и в другом случае **часть клеток может погибнуть** из-за нехватки питания, которое они получают с кровью. Это приведет к потере каких-либо функций (**движение, речь, чувствительность, мышление, навыки**).

ГЛАВНОЕ — 
УСПЕТЬ ПРИЕХАТЬ
В БОЛЬНИЦУ ВОВРЕМЯ !



У врачей есть только **4,5 часа** для оказания специализированной помощи, которая может спасти человеку жизнь и предотвратить серьезные осложнения.



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ –
это периодическое или стойкое
повышение артериального давления,
равное **140/90 мм рт. ст. и выше**