

Заблуждения гипертоника и спасительная правда

№ пп	Заблуждения	Правда
1.	Я могу вылечить гипертонию, пройдя курс амбулаторного или стационарного лечения.	Артериальная гипертензия неизбежно возвращается, как только прекращается прием лекарства.
2.	Если я не чувствую своё повышенное артериальное давление (АД), то это мое рабочее АД и лекарства принимать не нужно.	Понятие «рабочее АД» существует только у неграмотных врачей и необученных пациентов. Есть целевое АД, то есть нормальное, которого следует добиваться рациональным образом жизни и приемом медикаментов.
3.	Я поправлюсь, не меняя образ жизни, продолжая курить, имея избыточный вес и т.д.	Эффективность лечения будет невысока, потребуются большие дозы лекарств и больше денег на лечение. Вероятность осложнений при этом останется высокой
4.	«Хорошего человека должно быть много» – убеждает себя тучный гипертоник	Избавившись от лишнего веса, вызывающего многочисленные болезни, хороший человек станет ещё лучше.
5.	«Ты поправился» – говорят гипертонику, ставшему ещё более тучным, его враги	«У тебя увеличился вес, но стало меньше здоровья» – честно скажет друг, желающий добра.



Поймите, что в мире есть только один человек, по-настоящему заинтересованный в Вашем здоровье – это Вы сами.

Врач не станет настаивать, если Вы по какой-либо причине не хотите быть здоровым.

Безответственное отношение к своему здоровью, невыполнение врачебных рекомендаций может вызвать необратимые последствия, приковать Вас к постели и сделать Ваших близких заложниками Вашего невежества.



Не сомневаемся, что Вы принесете больше радости себе и окружающим людям, если будете здоровы!



Медицинская служба Департамента финансов и тыла МВД Республики Беларусь по Могилевской области



ПОБЕДИМ ГИПЕРТонию ВМЕСТЕ!

или Что должен знать пациент, у которого повышено артериальное давление

Древние говорили: «Если больной объединяется с болезнью, врач бессилён, но если человек борется со своим недугом вместе с врачом, болезнь отступает».

Разработчик – врач Чичеров М.В.

Использованная литература

1. «Борьба с артериальной гипертензией», Доклад Комитета экспертов ВОЗ, Москва, 1997
2. И.Д.Козлов, А.А.Гракович, В.В.Апанасевич «Контроль артериальной гипертензии среди населения», Мн, 2003

Медицинская служба ДФиТ МВД Республики Беларусь по Могилевской области

2013г.

г.Могилев
2013

Артериальная гипертензия – это широко распространенное заболевание, при котором повышается артериальное давление. Артериальное давление (АД) создается сердцем для продвижения крови по сосудам к жизненно важным органам.

Различают:

- систолическое АД (верхнее)
- диастолическое АД (нижнее)

Повышенным АД считается при величине 140/90 мм.рт.ст и выше.

Выделяют три степени артериальной гипертензии

Степень	I	II	III
Уровень АД, мм рт.ст.	140-159 / 90-99	160-179 / 100-109	>180 / >110



Повышенное АД проявляется головной болью, преимущественно в затылочной области, головокружением, мельканием «мушек» перед глазами. Однако, эти симптомы не являются обязательными.

Повышенное артериальное давление, несмотря на отсутствие каких-либо симптомов, постепенно разрушает **«органы-мишени»** - утолщается стенка сердца и сосудов, наблюдается ускоренный рост атеросклеротических бляшек, суживающих просвет сосудов, питающих сердце и головной мозг, что в свою очередь приводит к инфаркту миокарда, мозговому инсульту. Именно поэтому гипертонию ещё называют «тихим убийцей»



Чем выше Ваше АД, тем вероятнее развитие тяжелых осложнений этого серьезного заболевания.

Что делать? Чтобы контролировать болезнь и предотвратить осложнения:

1. Четко знайте свой диагноз, названия лекарств которые назначил врач (причем обращайте внимание прежде всего на *действующее вещество*, написанное *мелкими буквами*), **сколько раз в день и в какой дозе** принимать лекарство (одно и то же лекарство выпускается в разных дозах и может быть неэффективным при недостаточной дозе).

Техника измерения АД

Измерение АД – простая процедура, позволяющая вовремя выявить его повышение. Артериальное давление измеряется с помощью тонометра, который можно купить в любой аптеке. Тонometry бывают механические и электронные. За час до измерения АД нельзя курить, пить крепкий кофе и чай, выполнять интенсивные физические нагрузки.



В манжетку, наложенную на плечо, нагнетается воздух до тех пор, пока не перестанет прощупываться пульс на лучевой артерии, после чего воздух медленно выпускается из манжетки. При этом с помощью фонендоскопа выслушиваются тоны в области локтевой ямки. Появление звуков соответствует *систолическому (верхнему) АД*, исчезновение - *диастолическому (нижнему) АД*.

3. При гипертоническом кризе (внезапном повышении АД до индивидуально высоких цифр) примите лекарства, которые врач рекомендовал принимать для быстрого снижения АД. При отсутствии эффекта через час, а также появлении либо усилении головной боли, ольшки боли за грудиной – в

4. Уменьшите избыточный вес.

Вычислите свой **индекс массы тела**

= масса тела (кг) / рост (м²)

20-24,9 – нормальная масса тела;

25-29,9 – избыточная масса тела;

30-39,9 – ожирение;

>40 – выраженное ожирение



Ожирение **ВСЕГДА** вредит здоровью и укорачивает жизнь. Для нормализации массы тела ограничьте употребление высококалорийной, жирной и углеводистой пищи, употребляйте больше салатов, изюм, курагу, содержащие много полезного для сердца и сосудов калия. Питайтесь 3-4 раза в день малыми порциями. Не ешьте на ночь! Теряя каждые **10 кг** избыточного веса. Вы снижаете ар-



5. Увеличьте свою физическую активность.

Выполняйте динамические нагрузки невысокой интенсивности (ходьба в среднем темпе, катание на лыжах или велосипеде в среднем темпе, плавание в течение 40-60 минут 3-4 раза в неделю).

Следите, чтобы во время физической нагрузки не было одышки, болей в области сердца, аритмии. Пульс не должен превышать 80% от максимальной частоты сердечных сокращений, которая равна **220 минус возраст**



6. Ограничьте употребление поваренной соли до 2-5 г/сутки

Натрий, содержащийся в поваренной соли, повышает АД за счет увеличения склонности сосудов к спазму. Поэтому крайне важно выработать у себя привычку недосаливать пищу.

Эта простая рекомендация позволит Вам снизить АД на 5-10 мм.рт.ст. Из всех видов соли предпочитайте йодированную, которая по вкусу не отличается от обычной, но обладает способностью профилактики опухолей щитовидной железы и других заболеваний.



7. Откажитесь от курения, ограничьте приём алкоголя

Курение повреждает сосуды, вызывает их спазм и повышение АД. Приём алкоголя также повышает АД, поэтому следует исключить его употребление либо уменьшить по крайней мере до 20 г этанола в день (50 мл водки или 150-200 мл сухого вина, или 500 мл пива). Не более!

