

Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: БОЛЕЗНЬ, КОТОРУ МОЖНО

КОНТРОЛИРОВАТЬ

Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -

ГИПЕРТОНИЯ — САМОЕ РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. В НАШЕЙ СТРАНЕ ГИПЕРТОНИЕЙ БОЛЕЮТ ДО 40% ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ, У ЛИЦ СТАРШЕ 65 ЛЕТ ОНА ДОСТИГАЕТ 60%

Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это повышенное давление или гипертония.

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (крово- давления, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки

Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы — т.н. систолическое и диастолическое давление — и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются основной причиной смерти в нашей стране. 49% всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТОНИЮ И ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут долгое время не подозревать об этом -

у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя тревожных симптомов.

Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Когда начать контроли уровень артериального д

По данным статистики в России из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек.



Повышение артериального приводит к развитию и болезни сердца, инфаркту других патологий сердца. Именно поэтому следует контролировать показатели

Европейское общество кардиологов рекомендует измерять АД с такой частотой:

если при первом измерении показатели ниже 140/90 мм рт.ст. — лица в группе риска измеряют **1 раз в год**, лица в группе риска

3 раза в год;

если при двух замерах показатели 140-180/90-105 мм рт.ст. — измеряют **не реже 2 раз в месяц;**

если при двух замерах показатели 180 и выше/105 мм рт.ст. — **измеряют ежедневно** и только на фоне начата антигипертензивной терапии.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

- головная боль или головокружение;

Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Измерение артериального давления

Правило первое

Соблюдайте условия для точного измерения артериального давления (АД)

- + АД нужно измерять в спокойной, комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- + Во время измерения АД нельзя двигаться и разговаривать
- + Измерения проводить не раньше, чем через 1 час после: употребления еды, кофе, выкуривания сигареты, выпитого алкогольного напитка, физической нагрузки



Правило второе

Правильно расположитесь во время измерения

- + Сядьте удобно на стул. Спина упирается на спинку стула
- + Освободите верхнюю часть руки от одежды, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку
- + Положите руку на стол, так чтобы манжета находилась на уровне сердца

Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Методика измерения артериального давления механическим тонометром

Правильно расположитесь во время измерения артериального давления (АД)

- + Тонометр должен находиться на уровне сердца
- + Определяется АД в положении пациента лежа на спине или сидя в удобной позе
- + Манжета накладывается на обнаженное плечо; нижний край манжеты располагается на 2 см выше локтя



Мембрана фонендоскопа находится в области локтевой ямки

- + После одевания манжеты нагнетают давление до значения ожидаемого систолического
- + Затем давление постепенно снижают (со скоростью 2 мм.рт.ст./с) с помощью фонендоскопа в области тоны сердца над плечевой ямкой же руки



Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**СОКРАТИТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
КОНСЕРВИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ**



**РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ**



**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РЕГУЛЯРНОМУ
РАСПОРЯДКУ**



**КОНТРОЛИРУЙТЕ
УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ**



**СНИЖАЙТЕ
УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА**



**РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

Всемирный день сердца

Автор: CRB

27.09.2022 15:45 -
