



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – под **КОНТРОЛЬ**

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

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

УБРАТЬ ЯРКИЙ СВЕТ, ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.
РАССТЕГНУТЬ ВОРОТ РУБАШКИ, ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

АД \geq 160 мм рт. ст.
или высокое для вас

Нет возможности измерить АД
или АД $>$ 200-210 мм рт. ст.

Принять лекарства (выписывает
врач с указанием дозы)

**Срочно вызвать
скорую помощь**

СЕсть в КРЕСЛО с ПОДЛОКОТНИКАМИ и ПРИНЯТЬ ГОРЯЧУЮ НОЖНУЮ
ВАННУ (ОПУСТИТЬ НОГИ в ЕМКОСТЬ с ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ) или ПОСТАВИТЬ
НА НОГИ ГОРЧИЧНИКИ, ВЫПИТЬ ЧАШКУ СЛАДКОГО ЧАЯ

Через 30–60 минут

АД \leq 160 мм рт. ст

АД $>$ 160 мм рт. ст.

**Действовать
по
указанию
врача**

Обратиться к
участковому врачу

**Срочно вызвать
скорую помощь**



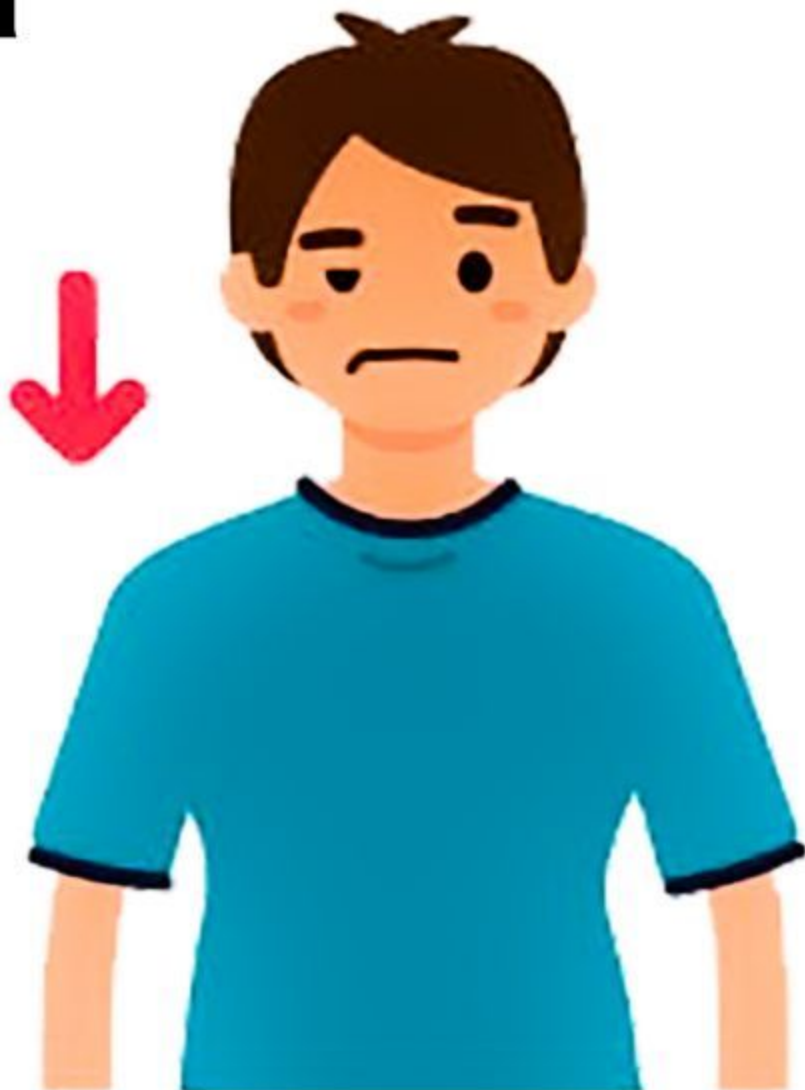
У | Д | Д | А | Р

КАК РАСПОЗНАТЬ

ИНСУЛЬТ?

Улыбка

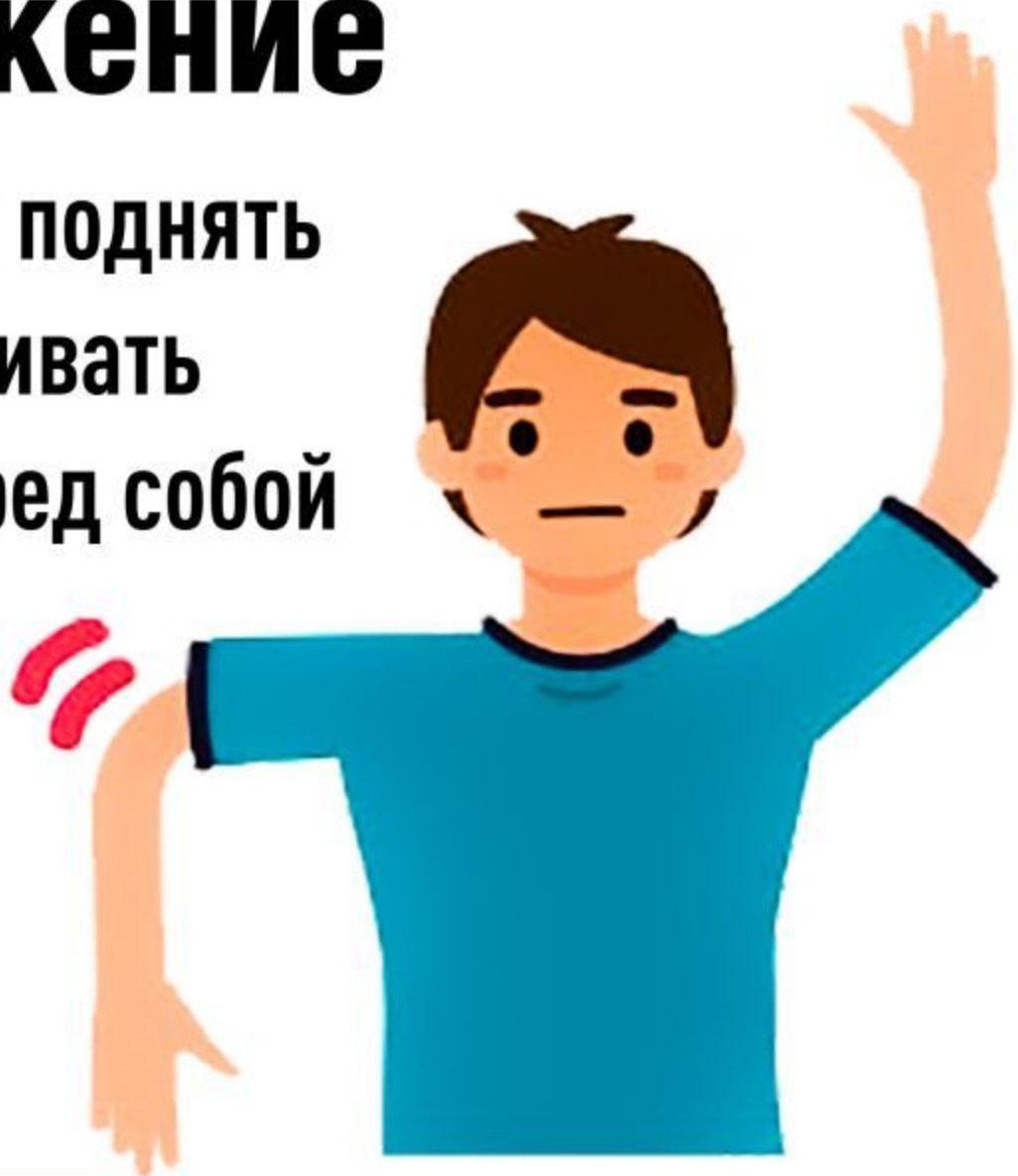
Попроси
человека
улыбнуться,
оскалить
зубы



ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО

ДВИЖЕНИЕ

Попроси поднять
и удерживать
руки перед собой



ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА

Артикуляція

Попроси
назвать
себя, имя
и фамилию



НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ

Решение

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



ЗВОНИ С МОБИЛЬНОГО
103, 112 или **03,**
ОПИШИ СИМПТОМЫ



ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА,
ЧТОБЫ СПАСТИ
ЧЕЛОВЕКУ ЖИЗНЬ!