

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – под **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ 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



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



НОРМАЛИЗОВАТЬ сон



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности

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 ≥ 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 ≤ 160 мм рт. ст

АД > 160 мм рт. ст.

Обратиться к
участковому врачу

Срочно вызвать
скорую помощь

Действовать
по
указанию
врача



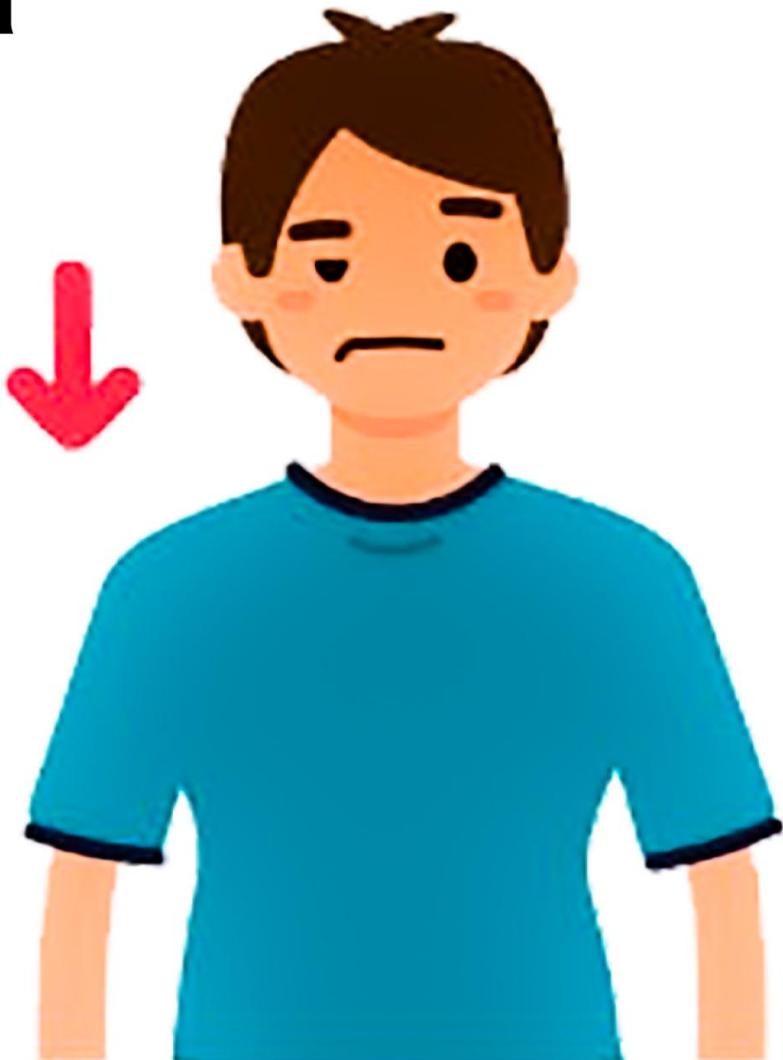
У|Д|А|R

КАК РАСПОЗНАТЬ

ИНСУЛЬТ?

Улыбка

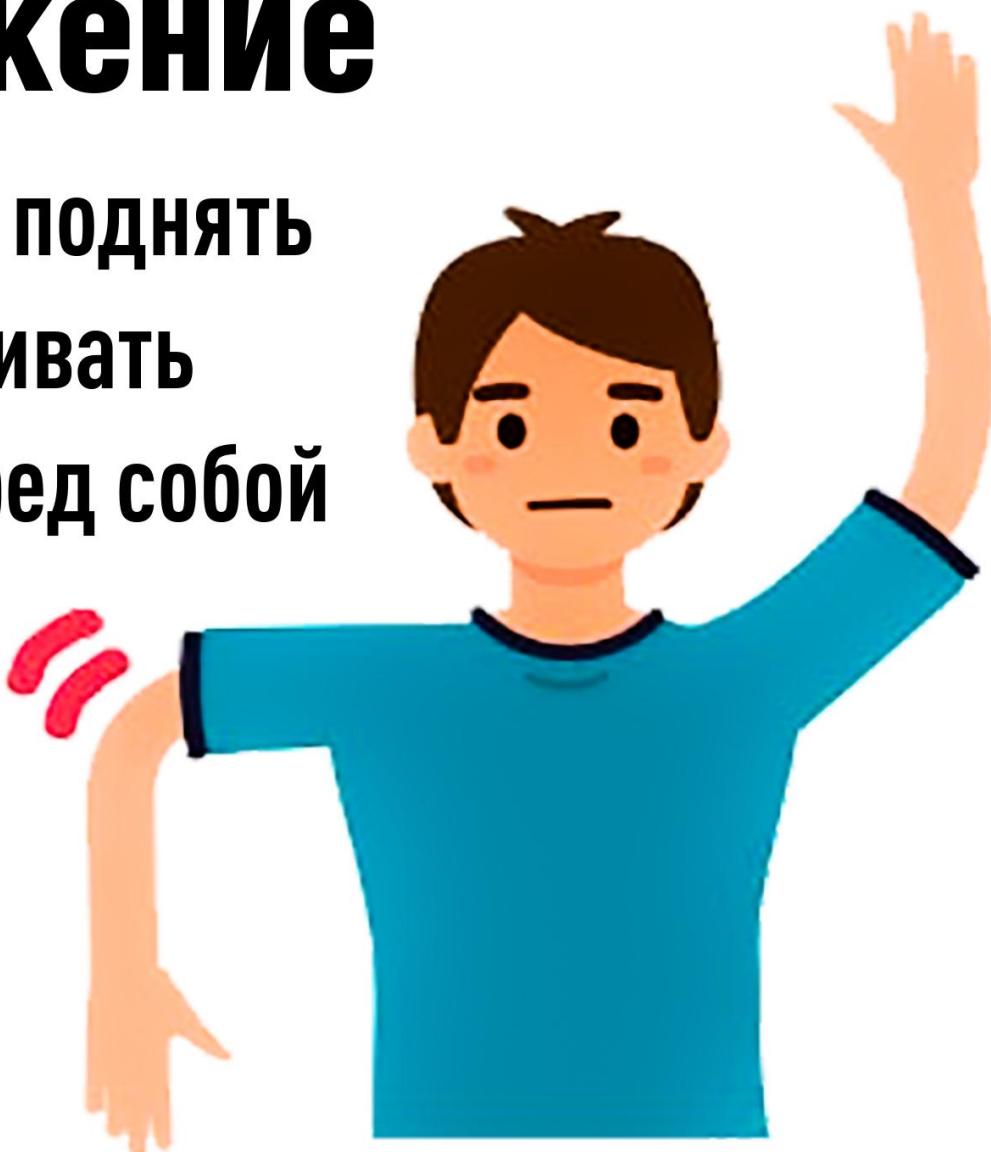
Попроси
человека
улыбнуться,
оскалить
зубы



ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО

Движение

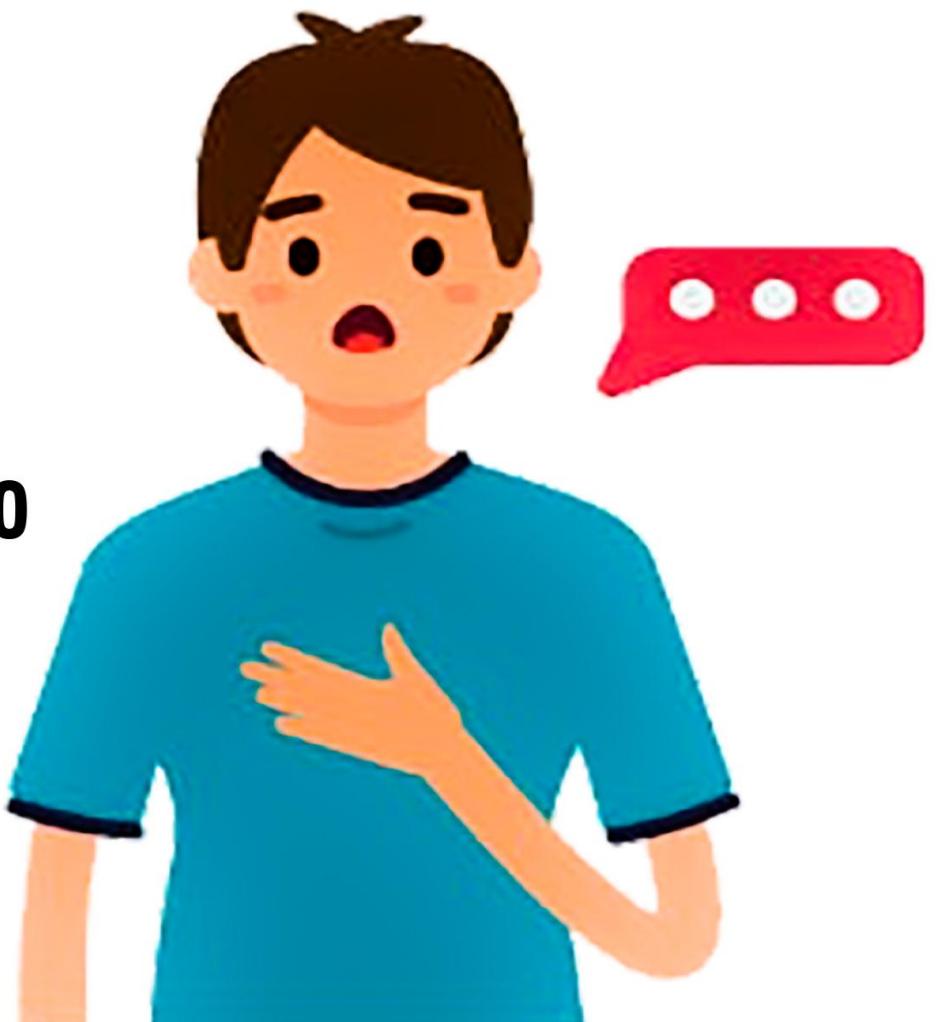
Попроси поднять
и удерживать
руки перед собой



ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА

Артикуляция

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!**