

# Карта медицинской профилактики социально значимых заболеваний в России

Болезни, характеризующиеся  
повышенным кровяным давлением

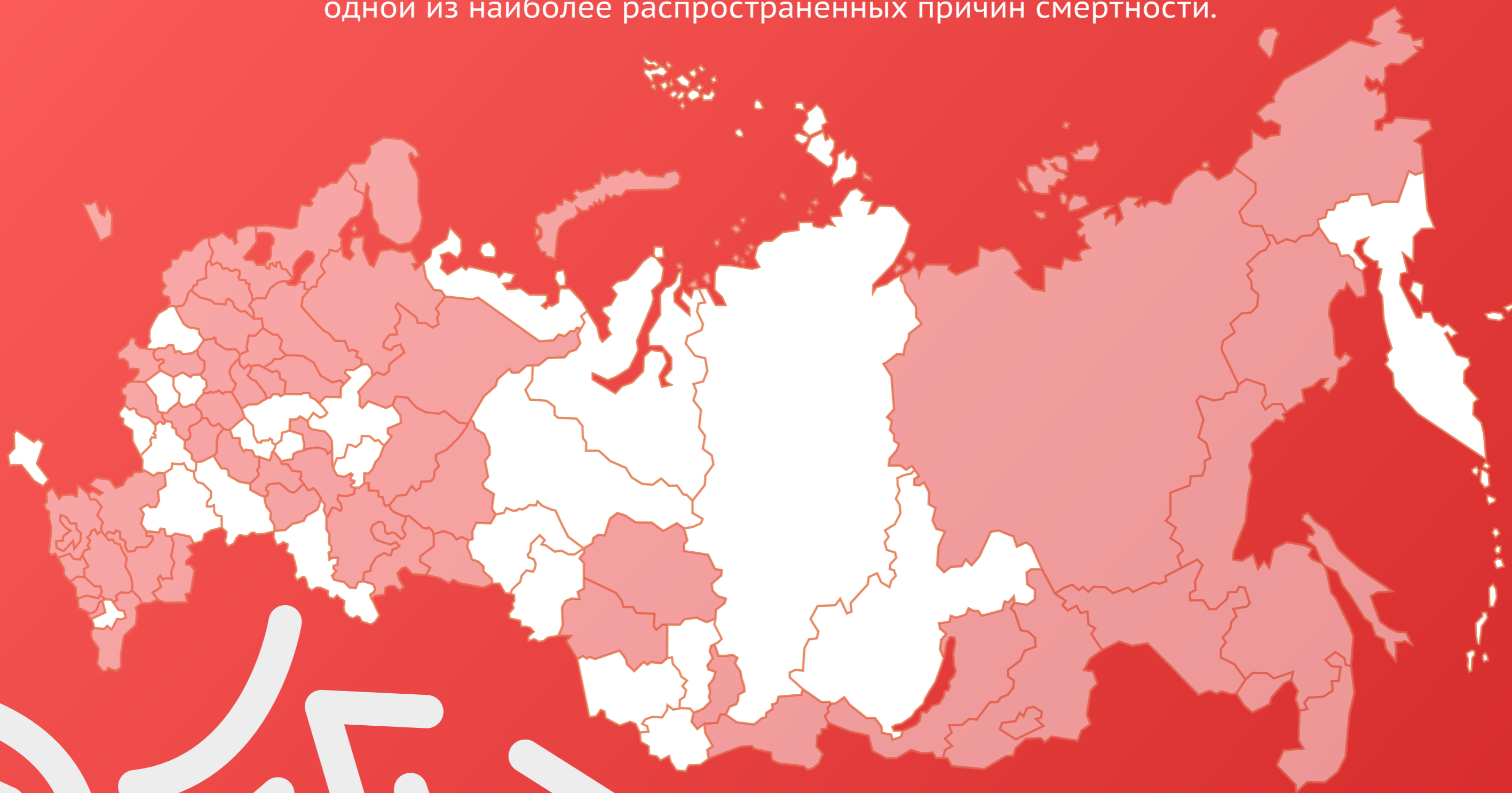
## Что такое гипертония?

**Гипертония** — это состояние, при котором кровяные сосуды постоянно испытывают повышенное давление. По сосудам кровь переносится из сердца ко всем другим частям тела.

С каждым сокращением сердце закачивает кровь в сосуды. Кровяное давление создается силой закачиваемой сердцем крови, воздействующей на стенки кровеносных сосудов (артерий). Чем выше давление, тем тяжелее сердцу закачивать кровь.

## Субъекты с максимальным значением показателя заболеваемости

40% женщин и 48% мужчин имеют повышенный уровень артериального давления. Последствия артериальной гипертензии являются одной из наиболее распространенных причин смертности.



# Факторы риска

Неконтролируемое кровяное давление приводит к развитию опасных заболеваний как инсульт и инфаркт.

Из-за чего может повышаться артериальное давление?



Курение



Стресс



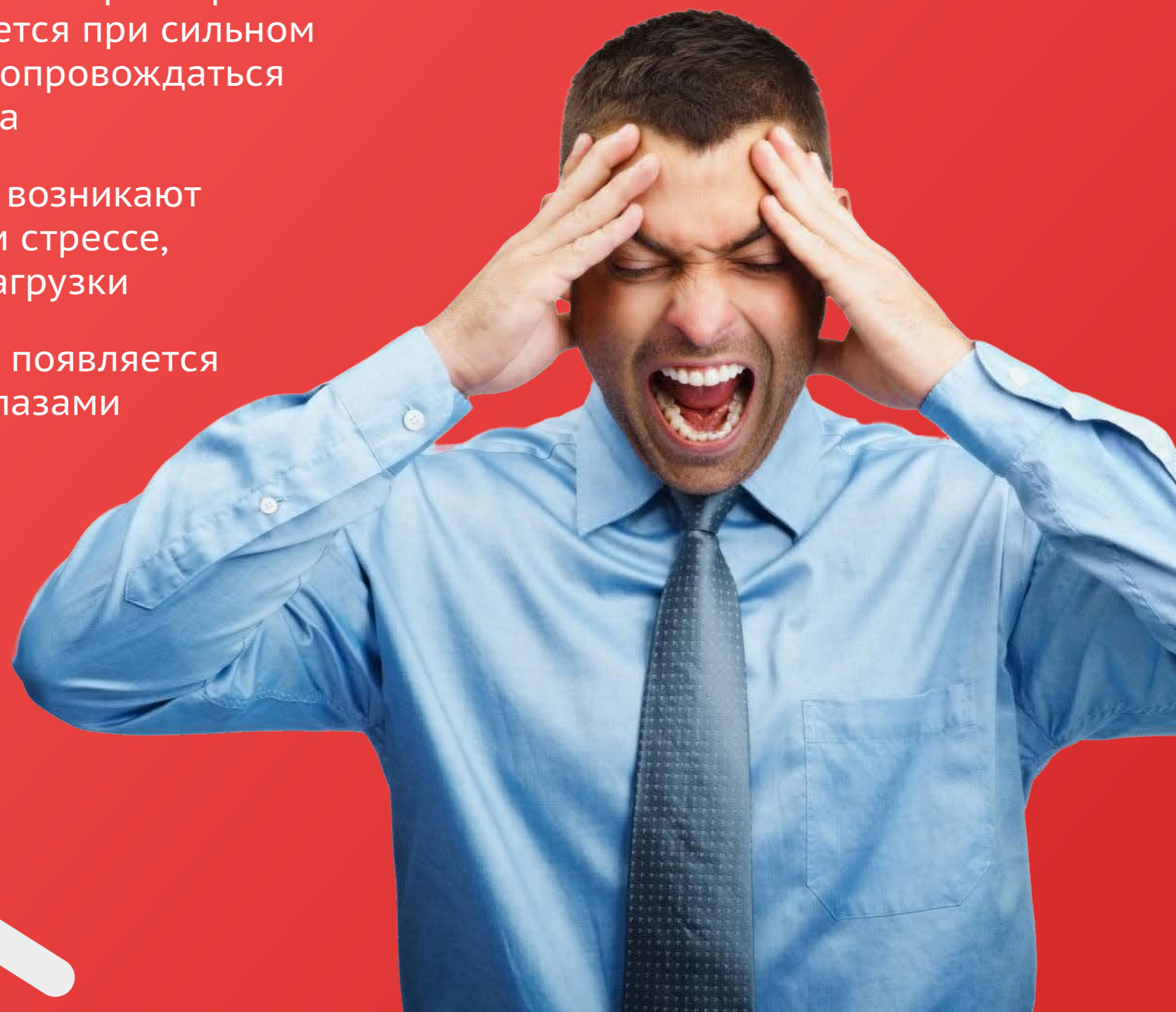
Избыточная масса тела



Наследственные  
заболевания

## Симптомы, на которые стоит обратить внимание:

- **головная боль**, которая не имеет четкой связи со временем суток, может возникать ночью или рано утром, после пробуждения. Как правило, это ощущение «обруча», тяжести или распираания в затылке. Иногда боль усиливается при сильном кашле, наклоне головы, может сопровождаться небольшой отечностью век, лица
- **боли в области сердца**, которые возникают в покое или при эмоциональном стрессе, а также во время физической нагрузки
- **нарушение зрения**, при котором появляется туман, пелена, «мушки» перед глазами
- **шум в ушах**



# Распространенные мифы

## МИФ 1

**Повышенное давление бывает почти у всех, от этого не умирают**

Сегодня артериальная гипертония и ее осложнения в виде инфаркта, инсульта, поражения почек — одна из главных причин смертей. Причем трагедия часто происходит неожиданно.

## МИФ 2

**Артериальная гипертония — болезнь пожилых людей**

Артериальная гипертония стремительно молодеет. Сегодня нередки случаи, когда артериальная гипертония развивается у людей чуть старше 30 лет.

Чем это опасно? Если человек начал страдать этим заболеванием с 30–35 лет и в течение последующих 15 лет не знал об этом, а значит и не лечился, то к пенсионному возрасту он придет уже с сердечной недостаточностью, а может быть, и с инсультом. А иногда такой человек погибает, не дожив до пенсионного возраста.

## МИФ 3

**У человека с повышенным давлением и глаза красные, и голова болит и кружится — в общем, симптомы налицо**

Человек, страдающий артериальной гипертонией, далеко не всегда об этом знает, даже если давно живет с очень высокими величинами артериального давления.

Самочувствие такого человека может долго оставаться хорошим — в этом коварство болезни. А когда симптомы возникают, время для профилактики болезни часто уже упущено.

## МИФ 4

**Если давление повышенное — надо пить лекарства, если нормальное — зачем лишний раз «глотать всякую химию»?**

Чем меньше соли, тем лучше — это раз. О физической нагрузке: она ни в коем случае не запрещена, но должна быть легкой, не вызывать одышки. Разумно следует заботиться и об оптимизации веса.

## МИФ 5

**Если давление повышенное — надо пить лекарства, если нормальное — зачем лишний раз «глотать всякую химию»?**

Такой подход, увы, исповедуют многие пациенты. К сожалению, артериальная гипертония, однажды возникнув, остается с человеком на всю жизнь. И это, по существу, предопределяет необходимость пожизненного лечения.

Обязательно нужно принимать все назначенные врачом препараты. Они действуют только в комплексе, и, если вам назначено четыре препарата, а вы принимаете только три, вы не станете на три четверти здоровее. Современные препараты для лечения артериальной гипертонии не работают друг без друга. Это как шестерни, зубчатые колеса одного механизма, которые сцеплены друг с другом и если одного нет — весь механизм перестает действовать.

# Простой способ предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний



Отказ от курения



Глюкоза ниже  
6 ммоль/л



88 см у женщин  
и 102 см у мужчин



30 минут умеренной  
физической  
активности ежедневно



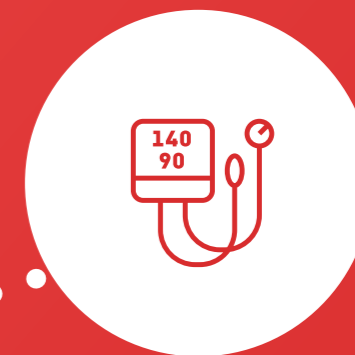
500 грамм овощей  
и фруктов ежедневно



Общий холестерин ниже 5  
ммоль/л



Потребление не более 5 г  
соли ежедневно



Давление ниже  
140/90 мм рт.ст



# Как правильно измерить\* артериальное давление?

Контроль давления и бережное отношение к своему здоровью позволят сократить риск развития опасных сердечно-сосудистых заболеваний

## 1

### Подготовка

через 2 часа после приема пищи,  
не пить алкоголь и не курить,  
освободить руку от одежды

## 2

### Обстановка и положение человека

положение сидя,  
рука лежит на столе,  
человек расслаблен и спокоен

## 3

### Установка манжеты

Установка на средней трети плеча,  
манжета закрывает более 2/3 длины плеча,  
трубки манжеты по срединной линии плеча

## 4

### Измерение артериального давления

Не двигать рукой и не разговаривать,  
повторное измерение проводят через 5 минут,  
в первые разы рекомендуется измерять давление на обеих руках, а затем измерять давление на руке с большими показателями давления

\*электронным тонометром





Многие люди с высоким кровяным давлением в развивающихся странах не знают о своей болезни и не имеют доступа к лечению, которое помогало бы держать их кровяное давление под контролем. Выявление, лечение и контроль гипертонии являются важным приоритетом в области здравоохранения во всем мире.