



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

1 занятие

Что надо знать об артериальной гипертонии?

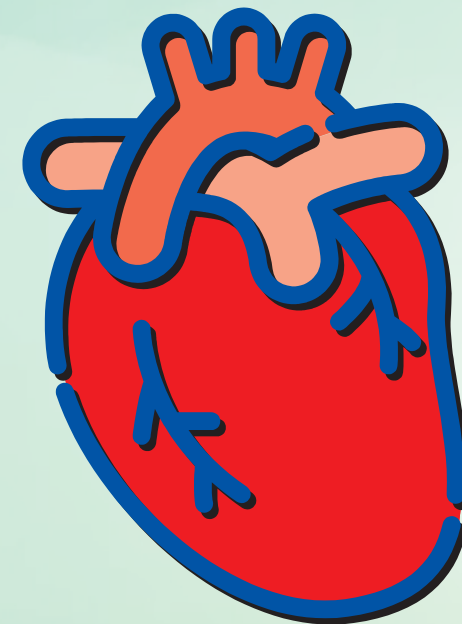
- 1 Артериальное давление - терминология, нормальное и повышенное АД. Что надо знать пациенту об артериальной гипертонии.
- 2 Почему надо стремиться к нормальному артериальному давлению.
- 3 Факторы, влияющие на уровень артериального давления.
- 4 Течение артериальной гипертонии, основные проявления заболевания.
- 5 Атеросклероз и артериальная гипертония.
- 6 Определение индивидуального уровня сердечно-сосудистого риска по таблице SCORE.

Артериальное давление – это сила, с которой кровь воздействует на стенки сосудов



Во время сокращения сердца (систолы) развивается максимальное давление в артериях – **систолическое** артериальное давление («верхнее»).

Во время расслабления сердца (диастолы) давление на стенки сосудов максимально снижается – **диастолическое** артериальное давление («нижнее»).



Познакомимся с основными понятиями



Пульсовое давление – разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением. Пульсовое АД обуславливает самочувствие пациента и в норме составляет около 40 мм рт. ст.

Нормальное АД – систолическое АД 120–129 мм рт. ст.
и/или диастолическое АД 80–84 мм рт. ст.

Оптимальное АД («рабочее») – систолическое АД менее 120 мм рт. ст.
и/или диастолическое АД менее 80 мм рт. ст.

АД – артериальное давление

Познакомимся с основными понятиями



Артериальная гипертензия – это заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением систолического АД 140 мм рт. ст. и выше, диастолического – 90 мм рт. ст. и выше.

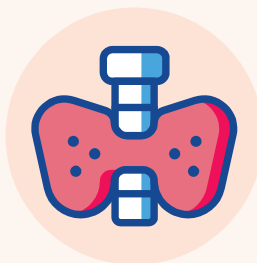
Гипертоническая болезнь – хроническое заболевание, основным проявлением которого является повышение АД, не связанное с другими причинами.

Вторичная (симптоматическая) артериальная гипертензия – артериальная гипертензия, обусловленная известной причиной.

Причины повышения артериального давления



Заболевания
щитовидной железы



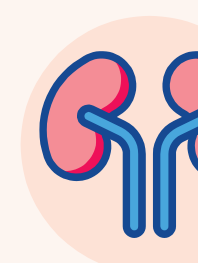
Прием комбинированных
оральных контрацептивов



Прием преднизолона
при системных
заболеваниях



Мочекаменная болезнь,
заболевания почек



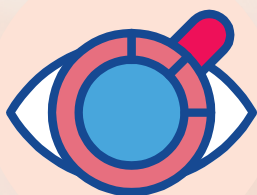
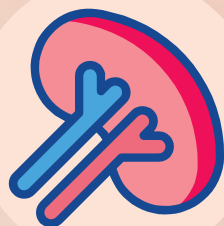
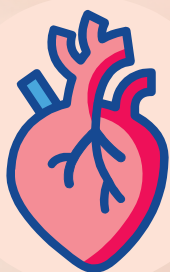
Системный
атеросклероз



Генетическая
предрасположенность



Для артериальной гипертензии характерно избирательное поражение некоторых органов и систем организма, которые так и называются — **«органы-мишени»**



Стадии гипертонической болезни

Стадия 1. Отсутствие поражения «органов-мишеней».

Стадия 2. Поражение «органов-мишеней»:

- гипертрофия (утолщение, увеличение в размерах) левого желудочка;
- изменения сосудов глазного дна;
- хроническая болезнь почек (3 стадия);
- или сахарный диабет без поражения «органов-мишеней».

Стадия 3. Установленное хроническое заболевание:

- сердечно-сосудистое заболевание (стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт);
- хроническая болезнь почек (4 стадия и более);
- или сахарный диабет с поражением «органов-мишеней».

Степени артериальной гипертензии



1 степень. САД – 140-159 мм рт.ст. и/или ДАД – 90-99 мм рт.ст.

2 степень. САД – 160-179 мм рт. ст. и/или ДАД – 100-109 мм рт. ст.

3 степень. САД – 180 мм рт. ст. и более/или ДАД – 110 мм рт. ст. и более.

Степень повышения АД определяется по максимальному повышению цифр АД.

Помните, артериальная гипертония 1 степени может быть не менее (иногда даже более) опасна в плане развития осложнений, чем артериальная гипертония 3 степени!

Важен самоконтроль артериального давления,
даже на фоне нормального состояния.

САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление

Постоянно или периодически повышенное артериальное давление влечет за собой:



- ишемическую болезнь сердца;
- инсульт (гибель клеток головного мозга);
- инфаркт миокарда (гибель клеток сердца);
- гипертоническую ретинопатию (снижение остроты зрения в результате повреждения сетчатки глаза, кровоизлияние в сетчатку или стекловидное тело);
- почечную недостаточность (ухудшение функции обеих!! почек);
- формирование аневризмы (повреждение стенки крупных сосудов с формированием тонкостенного «мешка» и даже его разрыв с летальным исходом);
- хроническую сердечную недостаточность.

Факторы, влияющие на уровень артериального давления



Неуправляемые

(не зависят от самого человека)

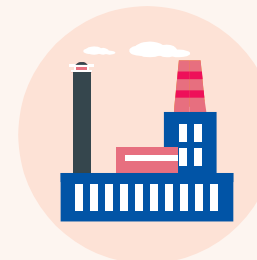
- мужской пол
- возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет)
- генетическая предрасположенность



Управляемые

(зависят от образа жизни и поведения)

- курение
- избыточная масса тела и ожирение
 - нерациональное питание
 - низкая физическая активность
 - факторы окружающей среды



Проявления артериальной гипертензии:

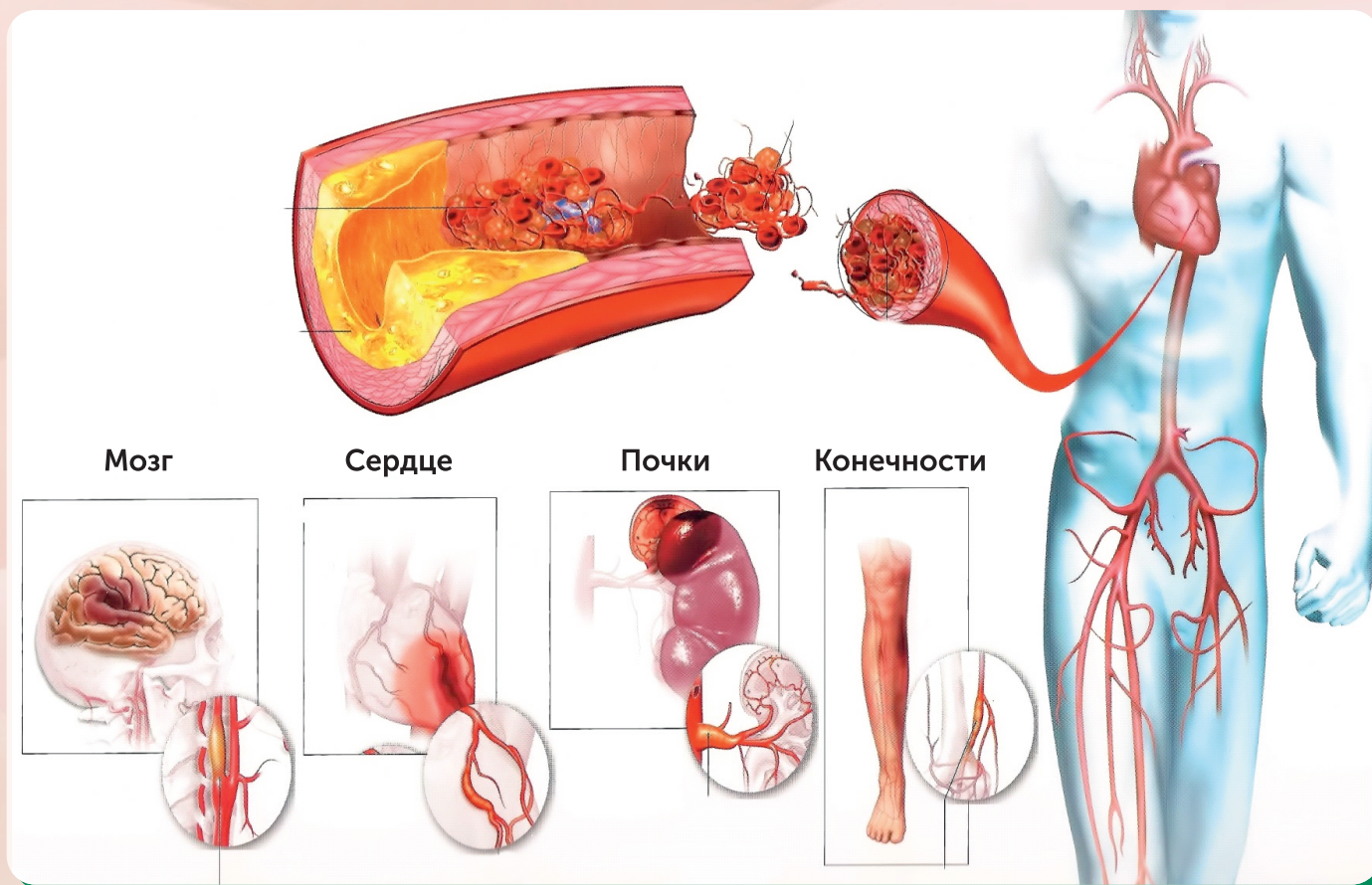


- головные боли пульсирующего характера, часто в затылочной области, «тяжелая голова»;
- кратковременное головокружение;
- мелькание «мушек» перед глазами;
- нарушение сна (бессонница, частые просыпания);
- раздражительность, утомляемость, подавленное настроение;
- нарушение зрения;
- боли в области сердца;
- нехватка воздуха, одышка при физической нагрузке.

Атеросклероз



Заболевание сосудов, связанное с высоким содержанием холестерина в крови, в результате которого на стенках артерий образуются бляшки, просвет сосуда уменьшается, суживается вплоть до полного его закрытия бляшкой и тромботическими массами



Атеросклероз лежит в основе целого ряда заболеваний, таких как:



- ишемическая болезнь сердца (нарушение притока крови к сердцу): стенокардия (боли в сердце), инфаркт миокарда, нарушение сердечного ритма (перебои в работе сердца);
- ишемическая болезнь мозга (нарушение притока крови к мозгу): инсульт, дисциркуляторная энцефалопатия (снижение памяти и интеллекта);
- ишемическая болезнь почек (нарушение притока крови к почкам): хроническая болезнь почек, почечная недостаточность (ухудшение деятельности почек), вторичная артериальная гипертензия на фоне ишемии отделов почек, которые вырабатывают гормоны;
- ишемическая болезнь нижних конечностей (нарушение притока крови к ногам): перемежающаяся хромота (боль в ногах при ходьбе), гангрена и другие заболевания.

Шкала SCORE для оценки риска смертельного сердечно-сосудистого заболевания в течение 10 лет



Систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)	Женщины					Возраст	Мужчины										
	Некурящие		Курящие				Некурящие		Курящие								
	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8						
180	7	8	9	10	12	65	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47	
160	5	5	6	7	8		9	11	13	15	16	18	21	25	29	34	
140	3	3	4	5	6		6	8	9	11	13	13	15	17	20	24	
120	2	2	3	3	4		4	5	6	7	9	9	10	12	14	17	
180	4	4	5	6	7	60	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33	
160	3	3	3	4	5		6	7	9	10	12	12	14	17	20	24	
140	2	2	2	3	3		3	4	5	5	6	8	10	12	14	17	
120	1	1	2	2	2		2	3	3	4	4	6	7	8	10	12	
180	2	2	3	3	4	55	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22	
160	1	2	2	2	3		3	3	4	4	5	8	9	11	13	16	
140	1	1	1	1	2		2	2	2	3	3	5	6	8	9	11	
120	1	1	1	1	1		1	1	2	2	2	2	4	4	5	6	8
180	1	1	1	2	2	45	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14	
160	1	1	1	1	1		1	2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
140	0	1	1	1	1		1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	
120	0	0	1	1	1		1	1	1	1	1	2	3	3	4	5	
180	0	0	0	0	0	40	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	
160	0	0	0	0	0		1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	
140	0	0	0	0	0		0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
120	0	0	0	0	0		0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	
	Общий холестерин (ммоль/л)																

Низкий риск –
менее 1 %

Умеренный риск –
от 1 % до 4 %

Высокий риск –
от 5 % до 9 %

Очень высокий риск –
10 % и более

**Благодарю
за внимание!**

