



Что нужно знать об артериальном давлении и артериальной гипертонии

Комплексное обучение для понимания и контроля
артериального давления



Структура занятия

01

Общие данные об АГ

Понятие АД, нормы, причины и симптомы гипертонии

02

Методика измерения

Правила и техника правильного измерения АД

03

Практика и контроль

Измерение давления и ведение дневника





Цели обучения

После занятия вы узнаете

- Что такое артериальное давление и его нормальные границы
- Причины и симптомы артериальной гипертензии
- Степени тяжести АГ

Вы научитесь

- Правильно измерять артериальное давление
- Вести дневник самоконтроля АД
- Распознавать признаки повышения давления

Что такое артериальное давление?

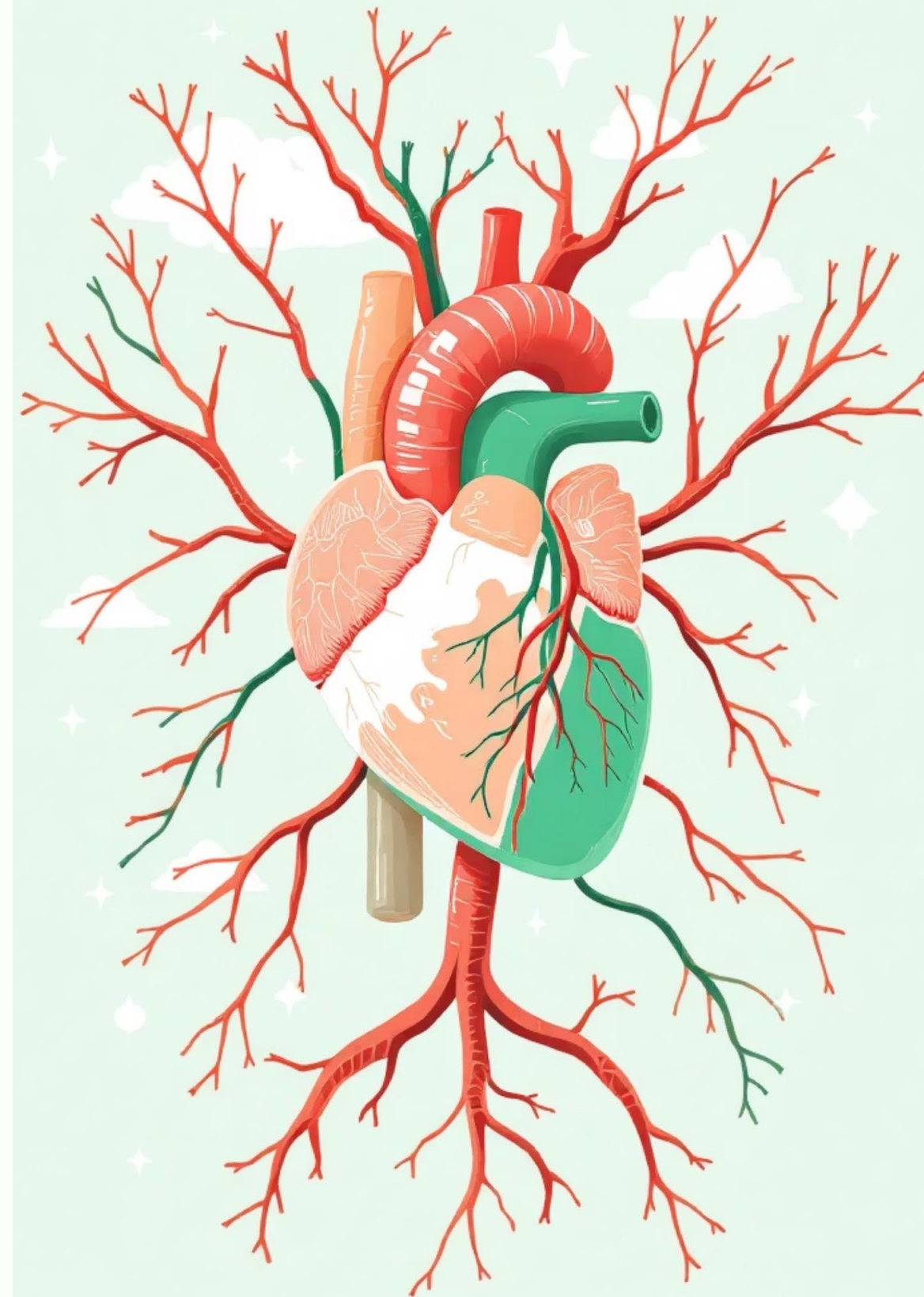
Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь давит на стенки артерий, создаваемая работой сердца и сопротивлением сосудов. Это ключевой показатель здоровья сердечно-сосудистой системы.

Систолическое (верхнее)

Давление при сокращении сердца

Диастолическое (нижнее)

Давление при расслаблении сердца





Нормальное артериальное давление

120

Систолическое

мм рт. ст. при норме

80

Диастолическое

мм рт. ст. при норме

Общепринятой нормой для взрослых считается уровень около
120/80 мм рт. ст.



Артериальная гипертония

□ **Артериальная гипертония** — это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным или периодическим повышением артериального давления: **140/90 мм рт. ст. и выше**

Заболевание опасно для жизни своими осложнениями: инфаркт миокарда, инсульт. У многих людей болезнь протекает бессимптомно. Не измеряя АД, невозможно выявить заболевание.





Степени тяжести гипертонии



1 степень (мягкая)

АД 140-159 / 90-99 мм рт. ст.



2 степень (умеренная)

АД 160-179 / 100-109 мм рт. ст.



3 степень (тяжелая)

АД $\geq 180 / 110$ мм рт. ст.

 **Важно:** 1 степень гипертонии —наиболее распространенная форма (70% пациентов). Риск развития инсультов увеличивается в 2 -4 раза.



Симптомы повышенного давления

Головная боль

Обычно в затылочной области, усиливается с повышением АД

Общие симптомы

Быстрая утомляемость, нервозность, возбудимость, плохой сон

Носовые кровотечения

Повторяющиеся кровотечения требуют измерения АД

Сердечные проявления

Боль в сердце, учащенное сердцебиение, нарушение ритма, одышка



Правила измерения АД

1

Положение тела

Сидя в удобной позе, манжета на уровне сердца на 2 см выше локтевого сгиба

2

Подготовка

Не пить кофе/ чай 1 час, не курить 30 минут. Отдых 5 минут перед измерением

3

Размер манжеты

Резиновая часть не менее $\frac{2}{3}$ длины предплечья и $\frac{3}{4}$ окружности руки

4

Множественные измерения

Не менее 3 измерений с интервалом минута. Регистрируется среднее из двух последних



Техника измерения АД:

1. Быстро накачать воздух в манжету до уровня давления на 20 мм рт ст, превышающего систолическое (по исчезновению пульса);
2. Снижать давление в манжете на 2 мм. рт. ст. в секунду;
3. Уровень давления, при котором появляется 1 тон, соответствует систолическому (верхнему) АД;
4. Уровень давления, при котором происходит исчезновение тонов, соответствует диастолическому (нижнему) АД.



Дневник самоконтроля АД

АД необходимо регулярно контролировать и фиксировать показания в дневнике.

Дата	Утро	Обед	Вечер
Время	Время	Время	Время
Уровень АД	Уровень АД	Уровень АД	Уровень АД
Примечание	Примечание	Примечание	Примечание



Спасибо за внимание!

