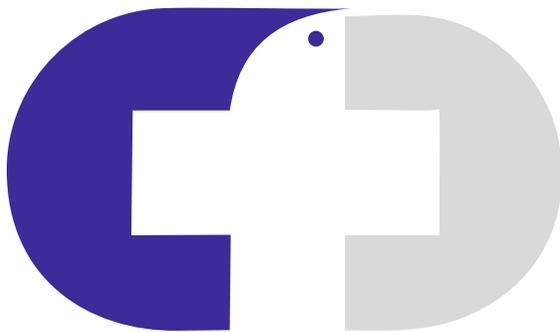


Десять золотых правил измерения артериального давления:

1. Всегда измеряйте артериальное давление в одно и то же время.
2. Не употребляйте никотин и кофе в течение часа перед измерением артериального давления.
3. В спокойном состоянии после отдыха в течение 2-3 минут выполните измерение артериального давления. Измерение производится в положении сидя.
4. Не следует измерять артериальное давление при сильных позывах к мочеиспусканию. Полный мочевой пузырь способствует увеличению артериального давления.
5. Перед измерением внимательно прочитайте инструкцию по пользованию тонометром. От правильного обращения с устройством зависит качество измерения и точность его результатов.
6. При использовании тонометров с манжетой на запястье, во время измерения необходимо чтобы манжета располагалась уровне сердца. Если используется тонометр с манжетой на плечо, то манжета исходно находится на правильном уровне.
7. Во время измерения не разговаривайте и не двигайтесь.
8. Между двумя измерениями необходимо выдержать паузу не менее одной минуты для того чтобы уменьшить давление на сосуды.
9. Внесите результаты измерения в дневник. В дневнике, наряду с результатами определения артериального давления, всегда указывайте дату и время измерения, а также название и дозу принятого лекарственного препарата.
10. Измеряйте артериальное давление регулярно. Даже если показатели улучшились, в качестве предупредительной меры Вы должны продолжать регулярно измерять артериальное давление

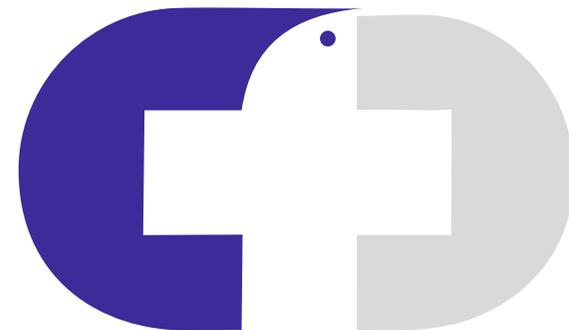


ТФОМС Костромской области

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Костромской области



**Адрес: 156013, г. Кострома,
ул. Ленина, д. 20, оф. 300
Телефон/факс: (4942) 31-59-09
Телефон горячей линии: (4942) 31-59-54
E-mail: info@tfomsko.ru**

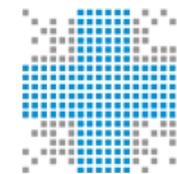


ТФОМС Костромской области

ОСТОРОЖНО- ГИПЕРТОНИЯ!



**Департамент
здравоохранения
Костромской
области**



**ОГБУЗ Медицинский
информационно-
аналитический центр
Костромской области**

Что такое артериальная гипертензия и чем она опасна?

Артериальная гипертензия – это состояние, при котором артериальное давление (АД) стойко повышается от 140/90 мм.рт. ст. и выше. Артериальная гипертензия может развиваться самостоятельно или быть проявлением другого заболевания. Существенно повышают риск развития гипертонии курение, стрессы, потребление большого количества соли, избыток массы тела, гиподинамия, возраст старше 35 лет и злоупотребление алкоголем. Артериальная гипертензия – один из основных факторов сердечно-сосудистого риска. Длительное повышение АД вызывает стойкие изменения кровеносных сосудов, повышает риск развития инфаркта миокарда и сердечной недостаточности. У пациента с гипертонией 170/100 мм. рт. ст. вероятность инфаркта или инсульта почти в 1,5 раза выше, чем у человека с нормальным АД. Особенно опасно резкое повышение артериального давления до высоких значений – гипертонический криз.



Каковы симптомы артериальной гипертензии?

Признаки гипертонии – головная боль, усталость, головокружение, одышка, слабость, шум в ушах, плохой сон. При гипертоническом кризе дополнительно могут наблюдаться тошнота, рвота, нарушения сознания, пастозность и отеки тканей, дискомфорт в груди. Бывает фактически бессимптомное течение гипертонии, когда высокое АД становится привычным для организма. Это создает ложное ощущение благополучия, что препятствует своевременному началу лечения.

Причины гипертонии

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определенные факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

- возраст (с возрастом стенки крупных артерий становятся более ригидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается давление);
- наследственная предрасположенность;
- пол (чаще артериальной гипертонией страдают мужчины);
- курение;
- чрезмерное употребление алкоголя, соли, ожирение, недостаточная физическая активность;
- чрезмерная подверженность стрессам;
- заболевания почек;
- повышенный уровень адреналина в крови;
- врожденные пороки сердца;
- регулярный прием некоторых лекарственных средств (например, по некоторым данным регулярный прием пероральных контрацептивов);
- поздние токсикозы беременных (осложнение течения беременности).

Как снизить риск артериальной гипертензии и защитить сердце и сосуды?

- Здоровое питание, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, поддержание нормальной массы тела помогут сохранить здоровье на долгие годы.
- Если у человека впервые выявлена гипертония, обязательно должно быть проведено полное обследование для исключения вторичной природы повышения АД. Лечение гипертонии не будет эффективно без терапии основного заболевания.
- Терапия гипертонии осуществляется под контролем врача. Отказ от вредных привычек, диета с ограничением соли, нормализация массы тела и двигательного режима на первом этапе часто нормализует давление. При необходимости назначается медикаментозная терапия, причем обязательным является скрупулезное выполнение пациентом предписаний врача.
- Всем пациентам с артериальной гипертензией необходимо иметь аппарат для измерения давления и ежедневно контролировать его.

