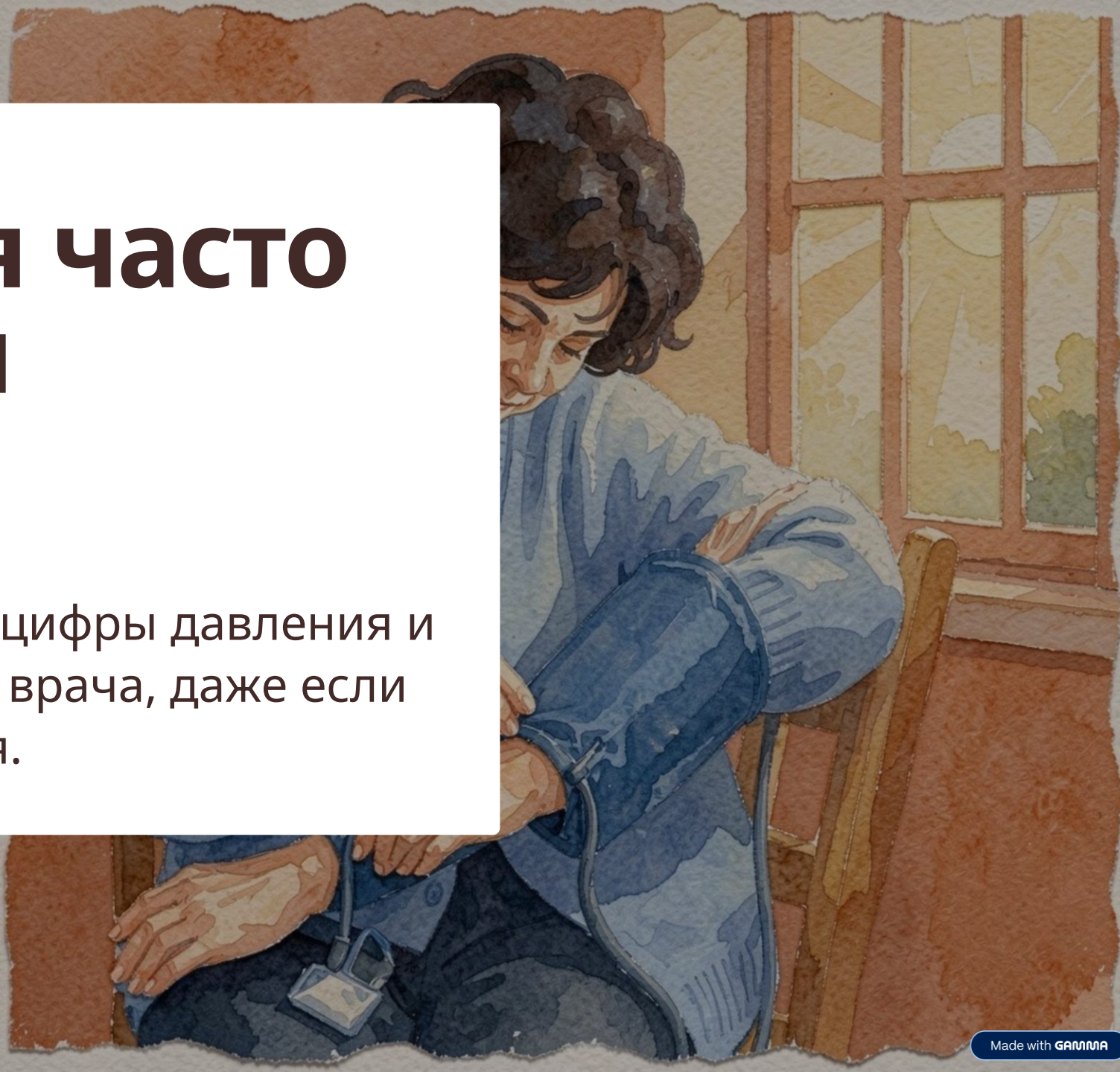


АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Гипертония часто начинается незаметно

Почему важно знать свои цифры давления и
соблюдать рекомендации врача, даже если
самочувствие не меняется.



Что называют гипертониче ской болезнью

140/90

мм рт. ст.

Устойчивое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст.



Постепенный вред

Длительное высокое давление постепенно повреждает сосуды и органы.



Цель контроля

Снизить риск осложнений, а не только убрать неприятные ощущения.

ФАКТОРЫ РИСКА

Что изменить, а что принять

Одной универсальной причины обычно нет: на вероятность гипертонии влияет сочетание факторов риска.

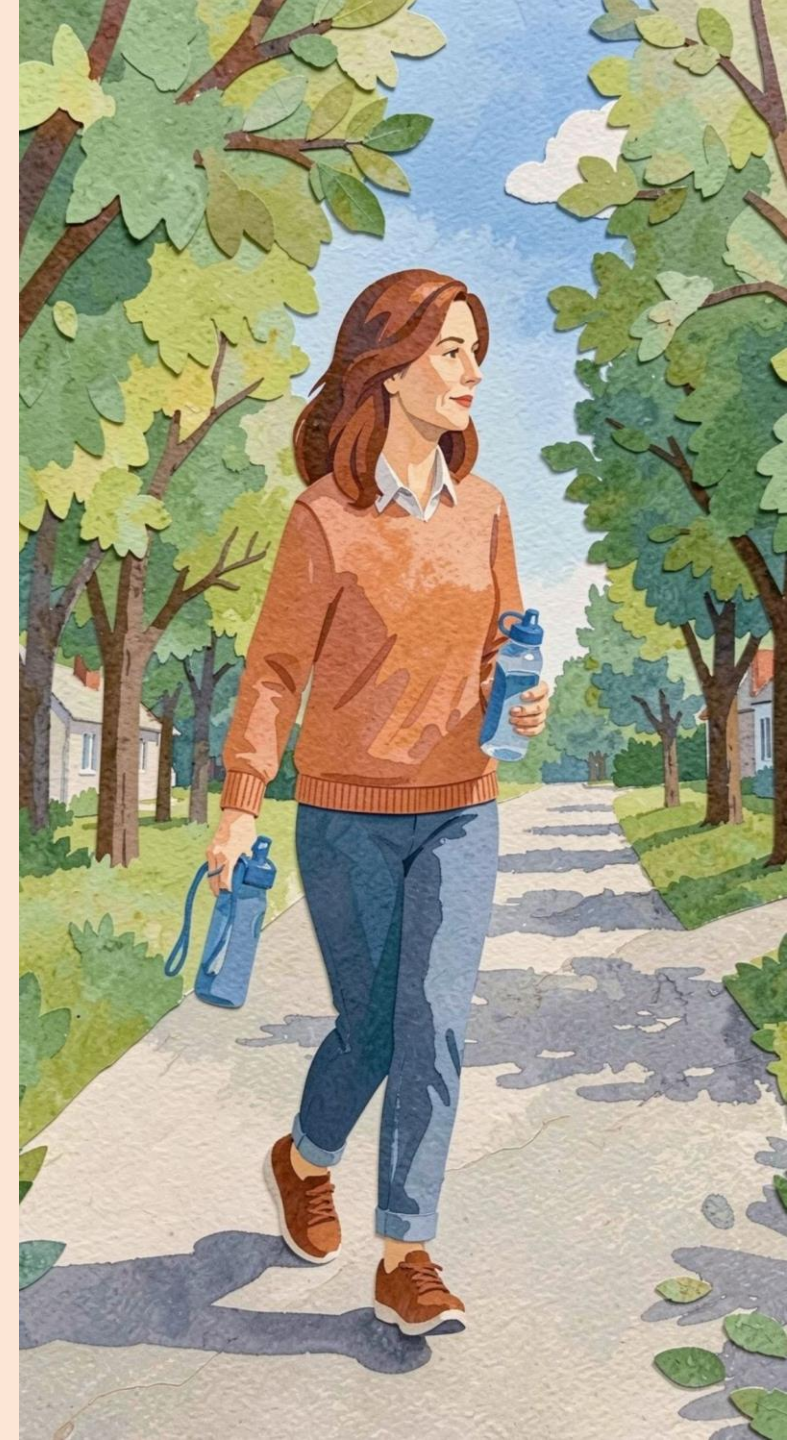
Неизменяемые

Возраст, пол и наследственность.

Изменяемые

Избыток соли, низкая активность, лишний вес, курение, алкоголь, хронический стресс, повышенные холестерин и глюкоза.

Неизменяемый фактор не определяет судьбу, а изменяемые факторы — зона ежедневного контроля.



ШКАЛА ДАВЛЕНИЯ

Степени повышения артериального давления

01

1 степень

140/90–159/99

мм рт. ст.

02

2 степень

160/100–179/109

мм рт. ст.

03

3 степень

выше 180/110

мм рт. ст.

130/85–139/89 мм рт. ст. называют повышенным или высоким нормальным:
за ним тоже важно наблюдать.

ТИХИЙ РИСК

Почему опасно «не чувствовать» давление

Отсутствие симптомов не означает отсутствия вреда: осложнения могут развиваться постепенно и незаметно.



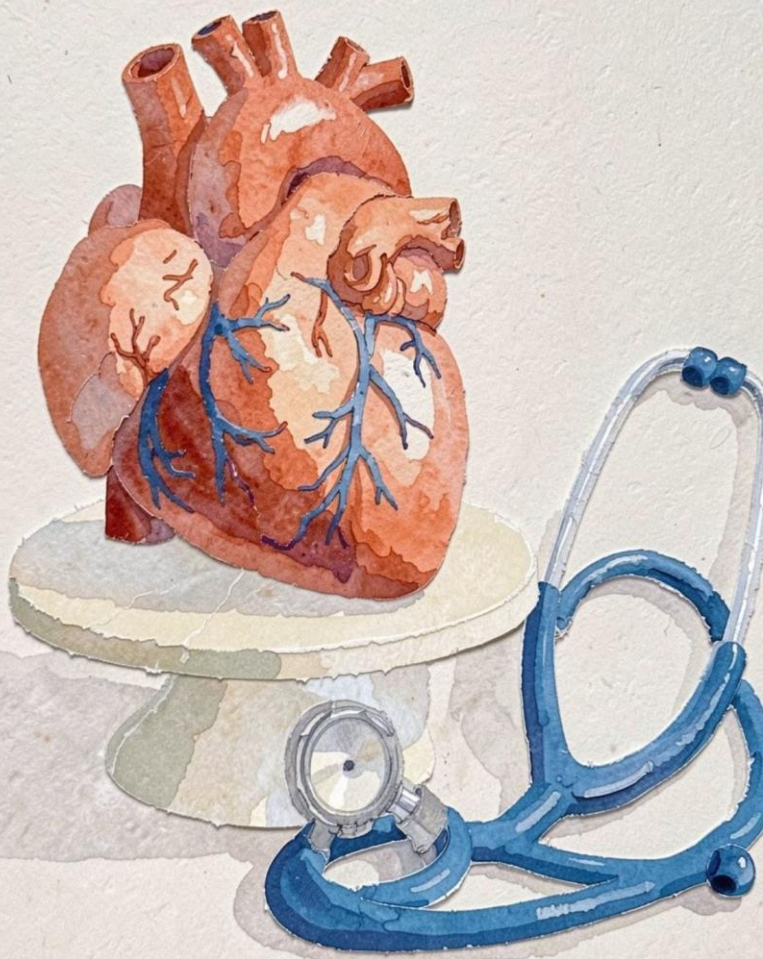
Повреждаются сосуды

Ускоряется атеросклероз.



Риск растёт

Растёт риск инфаркта и инсульта.



Органы-мишени гипертонии



Сердце

Утолщение стенок, одышка, сердечная недостаточность.



Почки

Повреждение почечного фильтра и почечная недостаточность.



Мозг

Инсульт и ослабление когнитивных функций.



Глаза

Поражение сосудов глазного дна и ухудшение зрения.



ОЦЕНКА РИСКА

Как формируется сердечно-сосудистый риск

Врач учитывает цифры давления, факторы риска, сопутствующие заболевания и состояние органов-мишеней.

Цифры давления

Факторы риска

Сопутствующие заболевания

Состояние органов-мишеней

Риск: четыре уровня — от низкого до очень высокого.

Чем выше риск, тем важнее системное лечение и контроль.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Что пациент может контролировать каждый день

Регулярно измерять давление и записывать результаты.

Принимать назначенные препараты по схеме.

Следить за солью, весом, активностью, курением и алкоголем.

Обсуждать изменения с врачом, а не отменять лечение самостоятельно.

Домашний контроль помогает оценивать эффективность лечения, но не заменяет визиты к врачу.

СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ

Когда нужна срочная медицинская помощь

При очень высоком давлении вместе с болью в груди, одышкой, слабостью или онемением, нарушением зрения, речи либо сильной необычной головной болью нужна срочная помощь.



Не ждите

Не ждите, пока симптомы
«пройдут сами»,



Не меняйте лечение сами

и не меняйте дозу лекарства
без медицинской
рекомендации.



Главное — не ждать СИМПТОМОВ

- Знайте свои цифры давления.
- Работайте с изменяемыми факторами риска.
- Принимайте лечение регулярно.
- Обсуждайте с врачом цели контроля и результаты наблюдения.

Контроль гипертонии — это ежедневная защита сердца, мозга, почек и зрения.