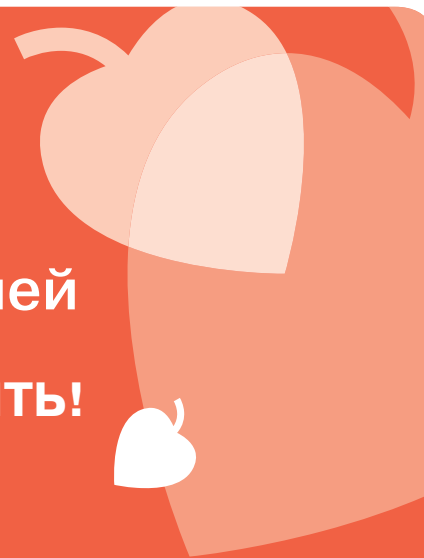


Школа для пациентов с артериальной гипертонией

НЕ ДАЙ ГИПЕРТОНИИ ТЕБЯ УБИТЬ!

2012 г.



120  80 **СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ**
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ

Социальная программа проводится при поддержке компании «Новартис»

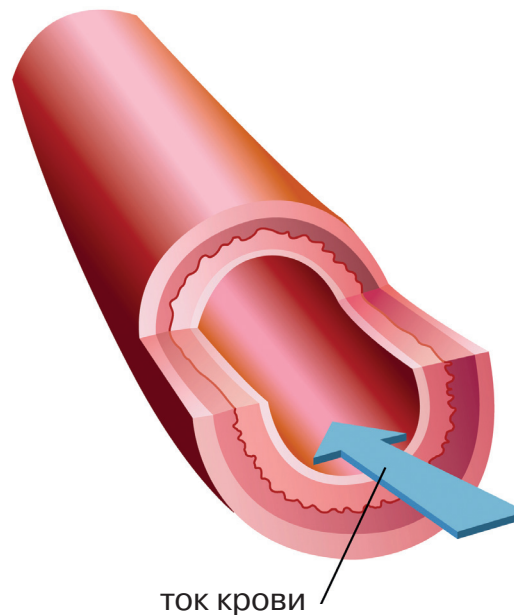
GENMED/YAR/HTN-SCHL/CD/03.2012/1000



ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление – это сила, с которой циркулирующая по телу кровь давит на стенки артерий.

Давление необходимо для движения крови, во время которого она доставляет питательные вещества и кислород в различные части тела.



ток крови



Показатели давления

Артериальное давление измеряется в виде соотношения двух чисел:

- ✓ **Систолическое артериальное давление (САД)** – это более высокий показатель давления, который наблюдается в момент сокращения сердца, - **120/80** миллиметров ртутного столба (сокращенно мм рт. ст.).
- ✓ **Диастолическое артериальное давление (ДАД)** – это более низкий показатель давления, который наблюдается в момент расслабления сердца и наполнения его кровью, - **120/80** миллиметров ртутного столба.

120

80

2

Канадская образовательная программа по гипертонии, СНЕР (Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure, www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education Slide Kit 2011





Каким должно быть Ваше артериальное давление?

Оптимальное артериальное давление	Менее 120/80 миллиметров ртутного столба (мм рт. ст.)
Большинство людей должны иметь уровень артериального давления	Менее 140/90 мм рт. ст. при измерении в кабинете у врача Менее 135/85 мм рт. ст. при измерении дома
Люди, страдающие гипертонией и поражением почек	Менее 130/80 мм рт. ст.

Если показатели Вашего артериального давления, измеренного дома, отличаются от показателей давления, измеренного в кабинете у врача, сообщите ему об этом.



Что такое повышенное артериальное давление?

Повышенное артериальное давление =
ГИПЕРТОНИЯ

- ✓ В течение дня артериальное давление может изменяться, но если оно обычно превышает нормальный диапазон значений, то это называется высоким артериальным давлением или гипертонией.

Большинство людей не могут определить, повышено ли у них артериальное давление.

4

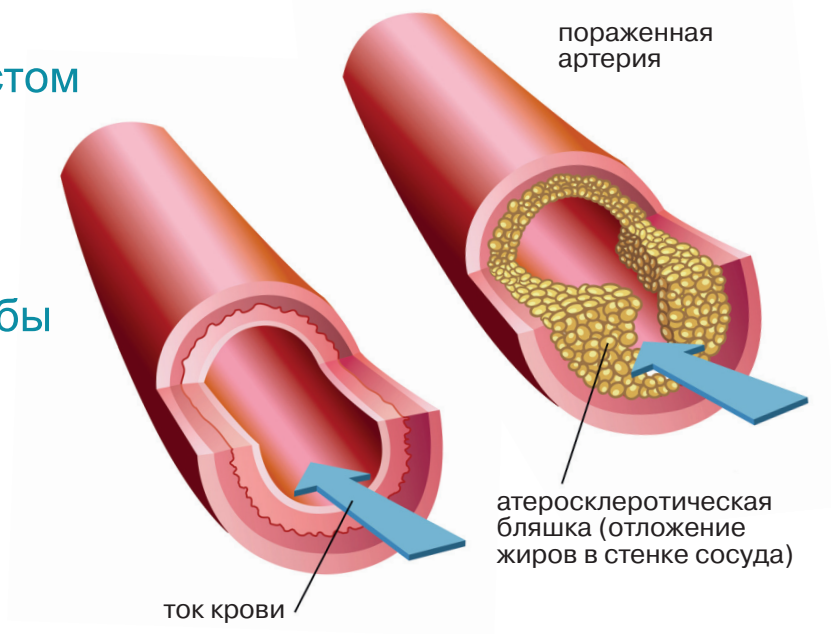
Канадская образовательная программа по гипертонии, CHER
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011

120  80 **СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ**
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



Почему повышается артериальное давление?

- Сосуды могут с возрастом сужаться.
- Сердце может начать работать сильнее, чтобы перекачивать кровь.
- Давление в сосуде повышается при его сужении.





ВОПРОС

- ✓ Давление выше чем 140/90 мм рт. ст. считается повышенным?
- А. ДА
 - В. НЕТ

6

Канадская образовательная программа по гипертонии,
CHEP (Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011
Рекомендации РМОАГ и ВНОК 2010. Системные гипертензии 2010, №3, 5-26





ОТВЕТ

✓ Давление выше чем 140/90 мм рт. ст. считается повышенным?

А. ДА

В. НЕТ

- В общем, **давление** постоянно равное или **более 140/90 мм рт. ст.** при измерении в кабинете у врача **считается повышенным.**
- У людей, страдающих гипертонией и поражением почек, давление выше 130/80 мм рт. ст. считается также повышенным.



Как Вы можете избежать повышения артериального давления?

8

Канадская образовательная программа по гипертонии, CHEP
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011





Что вызывает повышение давления?

Факторы, которые Вы МОЖЕТЕ изменить:	Факторы, которые Вы НЕ МОЖЕТЕ изменить:
• Диета • Курение • Избыточное потребление алкоголя • Отсутствие физической нагрузки • Ожирение • Стресс	• Диабет • Заболевания почек • Наследственность • Возраст • Апноэ (остановка дыхания при храпе) во сне



Вы можете снизить уровень артериального давления

- ✓Бросьте курить
- ✓Ешьте меньше соли
- ✓Снизьте повышенный вес
- ✓Питайтесь здоровой пищей
- ✓Регулярно занимайтесь спортом
- ✓Помните о Ваших препаратах от давления
- ✓Избегайте избыточного потребления алкоголя
- ✓И Вы сможете контролировать давление!

10

Канадская образовательная программа по гипертонии,
CHEP (Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011
Рекомендации РМОАГ и ВНОК 2010. Системные гипертензии 2010, №3, 5-26



120 80 СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



Здоровое питание

✓ Питание с высоким содержанием соли повышает давление

Привычки ПРАВИЛЬНОГО питания:

- Свежие фрукты и овощи
- Молочные продукты с низкой жирностью
- Цельнозерновые продукты
- Мясо с низкой жирностью, рыба, курица, индейка
- Используйте травы и специи, чтобы заменить соль
- Пища с содержанием натрия 5% или менее дневной нормы

Привычки НЕПРАВИЛЬНОГО питания:

- Фастфуд, ресторанная еда и еда быстрого приготовления
- Пища с содержанием натрия более 15% дневной нормы
- Кетчуп, горчица, соевый соус, подливка (из сока жаркого)
- Маринованные/соленые продукты, оливки, острый соус, чипсы
- Консервированное и копченое мясо или рыба



ВОПРОС

✓ Курение повышает давление?

А. ДА

В. НЕТ

12

Канадская образовательная программа по гипертонии, СНЕР
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011





ОТВЕТ

✓ Курение повышает давление?

А. ДА

В. НЕТ

- **Курение вызывает повышение давления в течение примерно 30 минут.**
- **Прекращение курения так же важно, как и контроль за уровнем давления.**



Эффекты повышенного давления

14

Канадская образовательная программа по гипертонии, СНЕР
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011





Как ощущается повышенное давление?

- ✓ Вы не почувствуете, если у Вас повысится давление.
- ✓ Только измеряя давление, Вы можете узнать его уровень.





Должны ли Вы контролировать свое артериальное давление?

- ✓ Гипертония может развиваться у любого человека!
- ✓ Чем старше становится человек, тем выше у него риск развития гипертонии.
- ✓ Независимо от того, повышено ли у Вас артериальное давление или нет, Вам необходимо регулярно его проверять.

Гипертония не сопровождается какими-либо предупреждающими признаками или симптомами, поэтому ее часто называют

«ТИХИМ УБИЙЦЕЙ».

По этой причине артериальное давление необходимо регулярно измерять!

16

Канадская образовательная программа по гипертонии,
CHEP (Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011
Рекомендации РМОАГ и ВНОК 2010. Системные гипертензии 2010, №3, 5-26



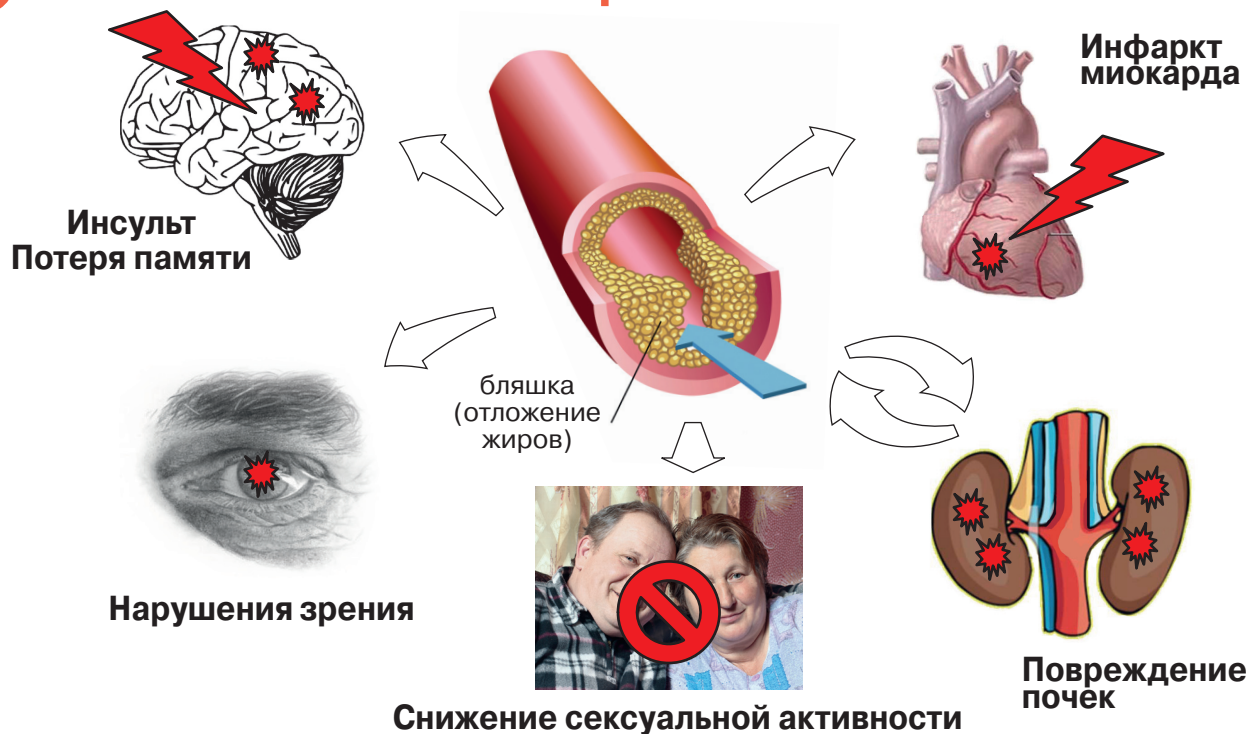
120

80

СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



Как повышенное давление влияет на наш организм?





ГИПЕРТОНИЯ – фактор риска №1 в структуре общей смертности в мире¹

ГИПЕРТОНИЯ является причиной
54% инсультов и **47%** случаев
ишемической болезни сердца в мире²

18

1. Ezzati et al. Lancet 2002;360:1347–60.
2. Lawes CM, et al. Global burden of blood-pressure-related disease, 2001. Lancet 2008; 371: 1513–8





Более, чем в 60% случаев смерти РОССИЯН виновны болезни системы кровообращения



Смертность:

- От болезней системы кровообращения
- От внешних причин
- От новообразований
- От болезней органов дыхания
- От болезней органов пищеварения
- От некоторых инфекционных и паразитарных болезней

≈ 60% от всех случаев смерти В РФ в 2010 г.

Из них в 2010 г.:

- ✓ От ишемической болезни сердца – 597,9 тысячи человек (в том числе от инфаркта миокарда – 67,4 тысячи человек)
- ✓ От цереброваскулярных болезней – 372,2 тысячи человек



Гипертония является причиной более половины инсультов в мире¹

- ✓ ИНСУЛЬТ занимает 2-е место среди причин смерти и **1-е место среди причин первичной инвалидности**.²
- ✓ В течение 1-го месяца **умирает около 25% пациентов**, перенесших ИНСУЛЬТ.³
- ✓ После перенесенного ИНСУЛЬТа **к труду могут возвратиться не более 15% пациентов**, остальные остаются инвалидами.³





Гипертония — это **ОЧЕНЬ** распространенное заболевание

- ✓ Если у Вас наблюдается стойко повышенное систолическое или диастолическое давление, Вам необходимо изменить свой образ жизни. Вам может потребоваться дополнительный контроль давления и медикаментозное лечение.
- ✓ **Регулярное измерение, контроль и запись показателей артериального давления могут быть очень полезной мерой.**
- ✓ На основании этой информации Ваш лечащий врач может понять, подвержены ли Вы риску гипертонии и насколько эффективен контроль Вашего артериального давления.



ВОПРОС

- ✓ Гипертония – основная причина инсульта и потери памяти?
- А. ДА
- В. НЕТ



ОТВЕТ

✓ Гипертония – основная причина инсульта и потери памяти?

А. ДА

В. НЕТ

- **Повышенное давление – один из основных факторов риска инсульта и деменции, а также заболеваний сердца.**
- **Другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний включают курение, диабет, повышенный уровень холестерина.**



ВОПРОС

- ✓ Можете ли Вы обычно сказать, повышено ли у Вас давление, на основании Вашего самочувствия?
- A. ДА
- B. НЕТ



ОТВЕТ

✓ Можете ли Вы обычно сказать, повышено ли у Вас давление, на основании Вашего самочувствия?

А. ДА

В. НЕТ

- **Единственный способ выяснить, повышено ли давление, это его измерить.**
- У повышенного давления обычно не бывает предвестников или симптомов.
- Давление необходимо регулярно измерять.



Что Вы можете сделать, если у Вас гипертония?

- ✓ Гипертонию можно предотвратить и контролировать.
- ✓ Для профилактики развития гипертонии или более эффективного ее контроля Вы можете изменить свой образ жизни!
 - ✓ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
 - ✓ Придерживайтесь здорового питания;
 - ✓ Употребляйте меньше натрия (соли);
 - ✓ Снижайте массу тела или поддерживайте ее в норме;
 - ✓ Избегайте употреблять большое количество алкоголя;
 - ✓ Откажитесь от курения и избегайте мест, в которых курят;
 - ✓ Снижайте стресс.



Измерение давления



Канадская образовательная программа по гипертензии, CHEP
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011



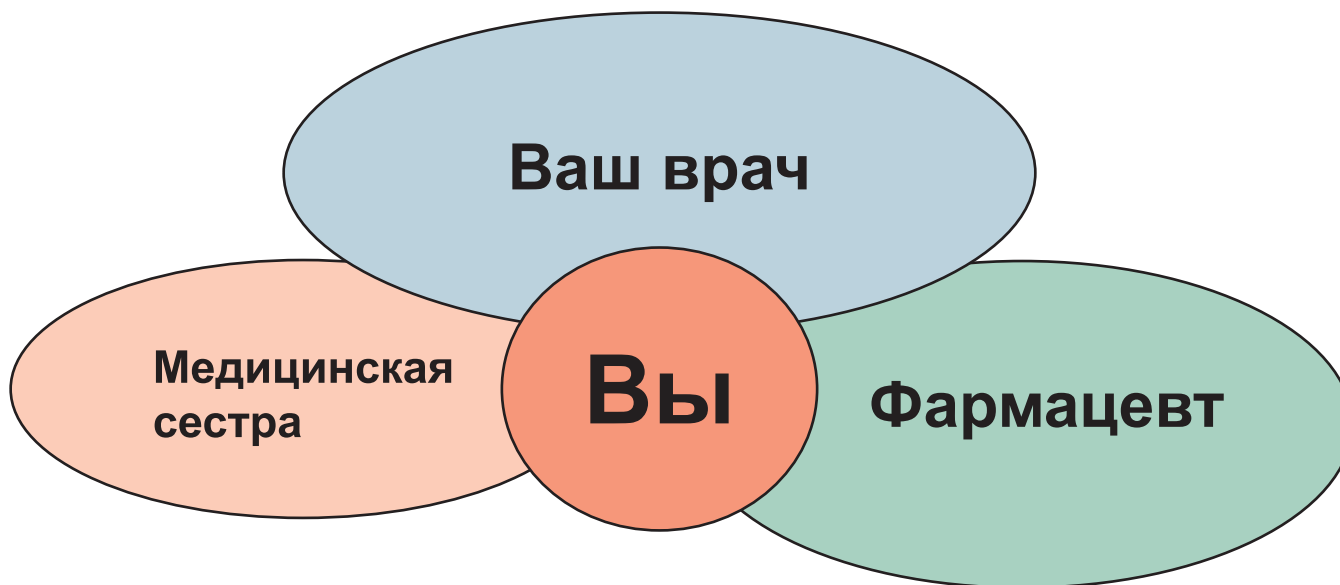
Как узнать, повышено ли у Вас давление?

- ✓ Вы не почувствуете, если у Вас повысится давление.
- ✓ Только измеряя давление, Вы можете узнать его уровень.





Кто может проверить уровень Вашего давления?





Как правильно измерить артериальное давление?



30

Канадская образовательная программа по гипертонии, СНЕР
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011



80

СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



Как правильно измерить артериальное давление?

- ✓ Измеряйте давление не ранее, чем через 30 минут после физической активности.
- ✓ Откажитесь от приема пищи, табака и кофе за час до измерения.
- ✓ Не применяйте капли в нос за час до измерения.
- ✓ При необходимости, опорожните мочевой пузырь и кишечник.
- ✓ Посидите максимально расслабленно в течение 5 минут до измерения.
- ✓ Не разговаривайте!
- ✓ Займите положение сидя и облокотитесь спиной.
- ✓ Нижний край манжеты должен располагаться на 3 см выше локтевого сгиба.
- ✓ Расположите руку так, чтобы манжета находилась на уровне сердца.
- ✓ Убедитесь в том, что рука с манжетой поддерживается.
- ✓ Держите обе ноги на полу, не скрещивая их.



Как приобрести прибор для измерения артериального давления?

- ✓ Приборы для измерения артериального давления продаются в большинстве аптек.

Попросите своего лечащего врача помочь Вам выбрать нужный размер манжеты.





Каким должно быть Ваше артериальное давление?

Оптимальное артериальное давление	Менее 120/80 миллиметров ртутного столба (мм рт. ст.)
Большинство людей должны иметь уровень артериального давления	Менее 140/90 мм рт. ст. при измерении в кабинете у врача Менее 135/85 мм рт. ст. при измерении дома
Люди, страдающие гипертонией и поражением почек	Менее 130/80 мм рт. ст.

Если показатели Вашего артериального давления, измеренного дома, отличаются от показателей давления, измеренного в кабинете у врача, сообщите ему об этом.



ВОПРОС

- ✓ Если хотя бы одно из измерений давления показало его повышение, значит ли это, что у Вас гипертония?
- A. ДА
 - B. НЕТ



ОТВЕТ

- ✓ Если хотя бы одно из измерений давления показало его повышение, значит ли это, что у Вас гипертония?
 - А. ДА
 - В. НЕТ**
- Давление изменяется ото дня ко дню и может быть подвержено влиянию разных факторов.
- Как правило, **требуется сделать несколько измерений давления, чтобы подтвердить диагноз «гипертония».**



Дневник наблюдений за артериальным давлением

ДАТА	ВРЕМЯ		САД	ДАД	КОММЕНТАРИИ	ВРЕМЯ		САД	ДАД	КОММЕНТАРИИ
01.05 2011	8:00	№1	135	80	прием таблеток в 9 ⁰⁰	20:00	№1	156	87	был расстроен
		№2	125	75			№2	145	90	

Если у Вас диагностирована гипертония, запись показателей давления поможет Вам оценить эффективность лечения и изменений в образе жизни. Эта мера также помогает придерживаться режима лечения.



Что делать, если у Вас действительно гипертония?



Канадская образовательная программа по гипертонии, CHEP
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011



Лечение может помочь!



Контролируйте Ваше
давление при помощи
изменения образа жизни
и
приема лекарственных
препаратов.

38

Канадская образовательная программа по гипертонии, СНЕР
(Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011, High Blood Pressure Public Education
Slide Kit 2011

120  80 СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



Простые правила здорового образа жизни



- ✓ Старайтесь ежедневно (30-60 минут в день) заниматься физическими упражнениями, например, ходить пешком, ездить на велосипеде, плавать, кататься на лыжах и коньках и т. д.



- ✓ Чаще употребляйте в пищу свежие овощи, фрукты, молочные продукты с низким содержанием жира, цельнозерновые продукты и постное мясо, рыбу и птицу.



- ✓ Помните, что снижение избыточного веса тела на 5 кг приводит к снижению артериального давления. Если вес достигнет нормальных значений, то давление снизится еще больше.



Простые правила здорового образа жизни



✓ Избегайте фастфуда, колбасных изделий, консервов или готовых к употреблению продуктов, пищи с высоким содержанием соли, сахара, жиров.



✓ Употребляйте меньше соли. Выбирайте в магазине продукты, содержащие 5 или менее процентов суточной нормы потребления натрия.



✓ Строго ограничьте потребление алкоголя.



✓ Откажитесь от курения. Находясь рядом с курящими людьми, избегайте также пассивного курения – вдыхания табачного дыма.



✓ Избегайте стрессовых ситуаций.

40

Канадская образовательная программа по гипертонии,
CHEP (Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011
Рекомендации РМОАГ и ВНОК 2010. Системные гипертензии 2010, №3, 5-26



120

80

СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



Прием лекарственных препаратов от гипертонии

- ✓ Многие препараты для снижения давления также предотвращают инфаркт и инсульт.
- ✓ Большинству людей требуется 2 или более препаратов от повышенного давления.
- ✓ Изменение образа жизни необходимо!
- ✓ Препараты работают, только если Вы их принимаете!
- ✓ Большинству препаратов требуется до шести недель для полного проявления их эффекта.
- ✓ **Прекращение лечения при нормализации давления приведет к возврату гипертонии!**





Медикаментозная терапия гипертонии

- ✓ Большинству людей с высоким артериальным давлением для его снижения необходим прием двух или более препаратов в сочетании с изменением образа жизни.
- ✓ Даже если Вы успешно контролируете свое артериальное давление, ведите здоровый образ жизни и придерживайтесь следующих рекомендаций:
 - ✓ **Лекарство действует только в том случае, если Вы его принимаете!**
 - ✓ Не прекращайте прием назначенного Вам лекарства, не проконсультировавшись предварительно со своим лечащим врачом.





Существует много препаратов для лечения гипертензии

Основные:

- ✓ Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (ИАПФ)
- ✓ Блокаторы рецепторов к ангиотензину II (БРА)
- ✓ Антагонисты кальция (АК)
- ✓ Тиазидные диуретики (ТД)
- ✓ β -адреноблокаторы (БАБ)

Дополнительные (в составе комбинированной терапии):

- ✓ Прямые ингибиторы ренина
- ✓ α -адреноблокаторы
- ✓ Агонисты имидазолиновых рецепторов



Только врач может подобрать необходимую Вам схему лечения

- ✓ Все основные классы препаратов одинаково снижают артериальное давление.
- ✓ У каждого препарата есть свои доказанные эффекты и свои противопоказания в определенных клинических ситуациях, только врач знает это!
- ✓ У большинства пациентов с гипертонией **эффективный контроль давления (снижение давления менее 140/90 мм рт. ст.)** может быть достигнут только при комбинированной терапии.



Только врач может подобрать ЭФФЕКТИВНУЮ схему лечения

- ✓ Достижение контроля – целевого уровня давления **менее 140/90 мм рт. ст.** – одна из основных целей лечения.
- ✓ У 15-20% больных гипертонией контроль давления не может быть достигнут при использовании 2 препаратов.
- ✓ В этом случае используется комбинация из 3 лекарственных средств и более.
- ✓ Предпочтительны к назначению фиксированные комбинации антигипертензивных препаратов (**несколько препаратов в одной таблетке**).



ВОПРОС

- ✓ Если Вы принимаете препараты от повышенного давления, Вам придется принимать их всю жизнь?
- А. ДА
- В. НЕТ



ОТВЕТ

- ✓ Если Вы принимаете препараты от повышенного давления, Вам придется принимать их всю жизнь?
 - A. ДА
 - B. НЕТ
 - C. В основном ДА**
- У некоторых людей изменение образа жизни может снизить или даже предотвратить прием препаратов.



ВОПРОС

- ✓ Если я начал принимать препараты от повышенного давления, я больше не должен заботиться об изменении образа жизни?
 - А. ДА
 - В. НЕТ



ОТВЕТ

✓ Если я начал принимать препараты от повышенного давления, я больше не должен заботиться об изменении образа жизни?

А. ДА

В. НЕТ

- Изменение образа жизни так же важно, как и прием препаратов, контролирующих давление.
- **Прекращение выполнения рекомендаций по изменению образа жизни имеет такой же эффект, как и прекращение приема препаратов, – повышение давления.**



ВОПРОС

- ✓ Что делать, если, несмотря на прием препаратов, Ваше давление все еще выше, чем 140/90 мм рт. ст.?
- А. Ничего не делать.
 - В. Обратиться к врачу.
 - С. Посоветоваться с родственниками.

50

Канадская образовательная программа по гипертонии,
CHEP (Canadian Hypertension Education Program), Managing Blood Pressure,
www.hypertension.ca, P1005EN2011
Рекомендации РМОАГ и ВНОК 2010. Системные гипертензии 2010, №3, 5-26



120

80

СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ



ОТВЕТ

- ✓ Что делать, если, несмотря на прием препаратов, Ваше давление все еще выше, чем 140/90 мм рт. ст.?
 - А. Ничего не делать.
 - В. Обратиться к врачу.**
 - С. Посоветоваться с родственниками.
- **Если вы принимаете назначенные Вам препараты от повышенного давления более 4 недель** и Ваше давление все еще выше 140/90 мм рт. ст., Вам необходимо обратиться к врачу и сообщить ему об этом!



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Только лечащий врач может
подобрать терапию
лекарственными препаратами
для лечения гипертонии
(повышенного давления).**





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Препараты, применяющиеся
для лечения гипертонии,
являются рецептурными и не
могут быть рекомендованы
никем, кроме лечащего врача.**



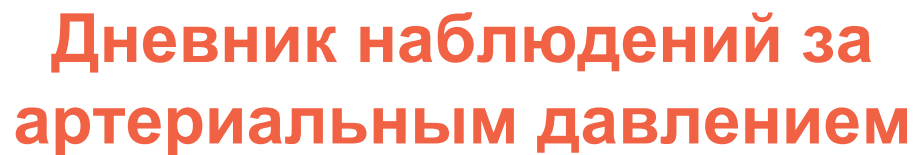
Дневник наблюдений за артериальным давлением

ВСЕГДА ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ✓ Спокойно посидите в течение 5 минут перед измерением давления.
- ✓ Поставьте ступни ног полностью на пол, для спины и рук используйте опору.
- ✓ Полностью оголите плечо, наденьте манжету и расположите ее на уровне сердца.
- ✓ Измеряйте артериальное давление утром (до приема лекарственных средств и пищи) и вечером (перед сном, приемом ванны или приемом лекарственных средств).
- ✓ Измеряйте давление по меньшей мере 2 раза, с интервалом 1-2 минуты между измерениями; запишите дату и время измерения.

НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕГО:

- ✓ Не скрещивайте ноги.
- ✓ Не курите и не пейте напитки, содержащие кофеин, в течение 30 минут до измерения давления.
- ✓ Не надевайте тесную одежду при измерении давления.
- ✓ Не разговаривайте и не смотрите телевизор во время измерения давления.
- ✓ Не измеряйте давление в момент, когда Вам холодно, когда Вы испытываете беспокойство, дискомфорт, стресс или боль.
- ✓ Не измеряйте давление, если у вас переполнен мочевой пузырь или кишечник.

55

[illegible]



**НЕ ДАЙ ГИПЕРТОНИИ
ТЕБЯ УБИТЬ!**