



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## Неделя контроля артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября).

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД - показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца (систолическое давление), вторая - минимальная - в момент покоя (диастолическое давление).

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии или гипертонии. Как показывают результаты исследований, с каждым +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

**У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.**

**Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.**

### *Артериальная гипертензия – болезнь, которую лечит не только врач*

При этом многие «гипертоники» возлагают всю ответственность на врача за лечение гипертензии. **А без активного участия самого пациента ни один врач не сможет эффективно «контролировать» давление**, держать болезнь в тех рамках, которые не будут опасными. Давление будет «прыгать», лекарств будет много или мало, состояние органов- «мишеней» - почек, мозга, сердца- будет с каждым годом ухудшаться и приведет к катастрофе или необратимым изменениям. **Лечение – начинается с постоянного контроля давления.** Людям, страдающим артериальной гипертензией, необходимо добиваться контроля артериального давления на уровне 130/80, что может потребовать подбора и постоянного приема эффективной комбинации антигипертензивных препаратов наряду с коррекцией образа жизни. При этом измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение.

### **А теперь про измерение артериального давления.**

**Имейте в виду: вам теперь придется измерять себе давление.** Дома, на работе, на даче, в поездках. Самим или просить родственников, что предпочтительнее.

Поэтому вам придется:

- этому научиться
- включить процедуру измерения давления в рутинный перечень дел, как чистка зубов, например
- купить хороший и удобный тонометр, который вам захочется брать в руки.

Сделайте себе подарок – купите современный тонометр! Тонометр должен быть у каждого человека старше 35 лет. Как зубная щетка или термометр. Отметим, что для

домашнего использования рекомендованы **автоматические тонометры** – это удобно, а значит, измерение давления войдет в привычку. Автоматические тонометры надежны. В современных автоматических тонометрах стоят хорошие датчики, тонометры откалиброваны, прошли много хороших испытаний, в них удобные манжеты. А уж накачать воздух в манжету тонометр точно сможет лучше вас.

Подарите тонометр родителям, друзьям и близким.

Регулярно проверяйте исправность домашнего тонометра, заменяйте батарейки. Если давление выходит из-под контроля, прежде всего, удостоверьтесь, что дело не в тонометре.

***При измерении АД любым тонометром с целью повышения точности результатов необходимо соблюдать ряд условий.***

- измерение АД необходимо проводить в положении сидя;
- необходимо обеспечить упор на спинку стула, расслабить ноги;
- измерение проводят после 5-минутного отдыха;
- рука, на которой проводится измерение, должна лежать на столе и находиться на уровне сердца;
- измерение проводят на той руке, на которой давление выше;
- во время измерения АД не следует разговаривать;
- за 1-1,5 часа нужно исключить прием пищи и курение;
- необходимо иметь манжету необходимого размера, которую требуется накладывать на обнаженное плечо;
- нижний край манжеты располагается на 1-2 см выше локтевого сгиба;
- измерять АД рекомендуется дважды с перерывом в 3-5 минут.

Если вы запланировали посещение врача, возьмите с собой «дневник давления» - за 3-5 дней, например. Только так врач сможет вам подобрать эффективное лечение. Давление меняется в течение дня. На 20-25 мм рт ст. Это зависит от времени суток, еды, работы, хорошего и плохого настроения, разговора по телефону. Вы же сами понимаете, как важно знать про себя больше – как «ведет» себя давление в течение дня, а вдруг вы примете лекарство, когда давление очень низкое. Или не примете лекарство быстрого действия при кризе, когда давление 200 мм рт ст и выше. Ведь это далеко не всегда ощущается. Когда вы и врач увидит ваш «дневник» давления, картина будет намного яснее. А лекарства сейчас имеют различную длительность действия, и максимум их действия приходится на интервалы от 2 до 12 часов.

Подведем итоги:

- ✓ Гипертония - частое заболевание, имеет предрасполагающие факторы и часто протекает скрыто и **при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.**
- ✓ Пациент с гипертонией - активный участник лечения болезни.
- ✓ Для поддержания оптимального уровня артериального давления необходимо изменить образ жизни, а именно:
  - ежедневный контроль АД с ведением дневника,
  - рутинное выполнение рекомендаций врача по лекарственной терапии,
  - регулярные физические нагрузки (прогулки),
  - отказ от курения и потребления табака,
  - отказ от злоупотребления алкоголем,

- снижение потребления поваренной соли (об этом в следующем материале)
- и позитивное настроение!

Будьте здоровы!

► **Поваренная соль**, она же хлорид натрия, обычно называемый просто **«соль»**, человеку необходима так же, как и любому другому живому существу. В то же время **избыточное потребление** натрия в **виде поваренной соли** повышает артериальное давление, что повышает риски сердечно-сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

► Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется **не более 5 г соли в день**.



ЦЕНТР ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
WORLD HEALTH ORGANIZATION  
DIPN 5010 016/ACT/11

► **Йодированная соль** – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия.



► Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут.

► это обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

► Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.

**5 грамм соли в сутки – это реально?!**

► **Да!** не досаливайте готовую пищу, в том числе блюда в организациях общественного питания, а также ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием соли (соленья, копчености, соевый соус и т.д.).

**А если вы не готовы изменить характер питания?!**

Можно **заменить** обычную поваренную соль **минеральной солью с пониженным содержанием натрия и повышенным содержанием калия и магния** – это признано эффективным методом диетической коррекции АД, в особенности у пожилых людей с гипертензией.