



# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – под **КОНТРОЛЬ**

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или  
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗЬ –**  
это периодическое или стойкое  
повышение артериального давления,  
**равное 140/90 мм рт. ст. и выше**

# ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки



Головной мозг



Глаза

Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



# ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

**ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК  
самоконтроля  
артериального  
давления**



2

**ПРИ СТОЙКОМ  
повышении давления  
обратиться к врачу**



3

**РЕШИТЬ ВОПРОС  
о немедикаментозной  
коррекции или  
медикаментозном  
лечении**



# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата	Время суток	Артериальное давление	Пульс	Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



**СНИЗИТЬ** количество соли и жира в рационе



**УВЕЛИЧИТЬ** количество овощей, зелени в рационе



**СНИЗИТЬ** избыточную массу тела или начать лечить ожирение



**НОРМАЛИЗОВАТЬ** сон



**СОБЛЮДАТЬ** водный баланс



**ОТКАЗАТЬСЯ** от курения и алкоголя



**ОПРЕДЕЛИТЬ** с врачом оптимальный уровень физической активности

# ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

## Признаки:



-  **Головная боль,  
чаще в затылочной  
области, или тяжесть  
и шум в голове**
-  **Тошнота, рвота**
-  **Дискомфорт в  
области сердца**
-  **Мельчание мушек,  
пелена или сетка  
перед глазами**
-  **Отечность рук, ног,  
лица**

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

УБРАТЬ ЯРКИЙ СВЕТ, ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.  
РАССТЕГНУТЬ ВОРОТ РУБАШКИ, ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

АД  $\geq 160$  мм рт. ст.  
или высокое для вас

Нет возможности измерить АД  
или АД  $> 200-210$  мм рт. ст.

Принять лекарства (выписывает  
врач с указанием дозы)

Срочно вызвать  
скорую помощь

СЕСТЬ В КРЕСЛО С ПОДЛОКОТНИКАМИ И ПРИНЯТЬ ГОРЯЧУЮ НОЖНУЮ  
ВАННУ (ОПУСТИТЬ НОГИ В ЕМКОСТЬ С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ) ИЛИ ПОСТАВИТЬ  
НА НОГИ ГОРЧИЧНИКИ, ВЫПИТЬ ЧАШКУ СЛАДКОГО ЧАЯ

Через 30–60 минут

АД  $\leq 160$  мм рт. ст

АД  $> 160$  мм рт. ст.

Действовать  
по  
указанию  
врача

Обратиться к  
участковому врачу

Срочно вызвать  
скорую помощь