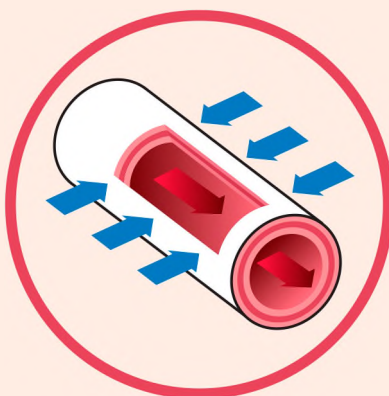


# «Тихий убийца»: что нужно знать об артериальной гипертонии

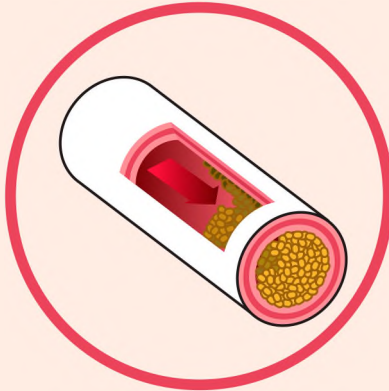
Артериальная гипертония или гипертензия – хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение артериального кровяного давления

## Характерные изменения

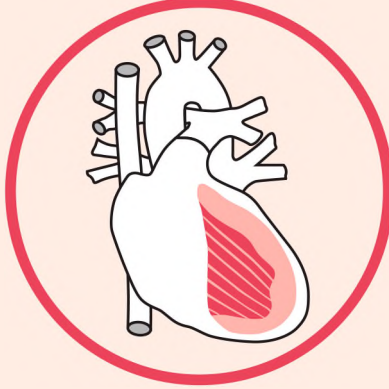
### Изменения сердечнососудистой системы



Сужение мелких артерий (артериол), рост давления крови на их стенки

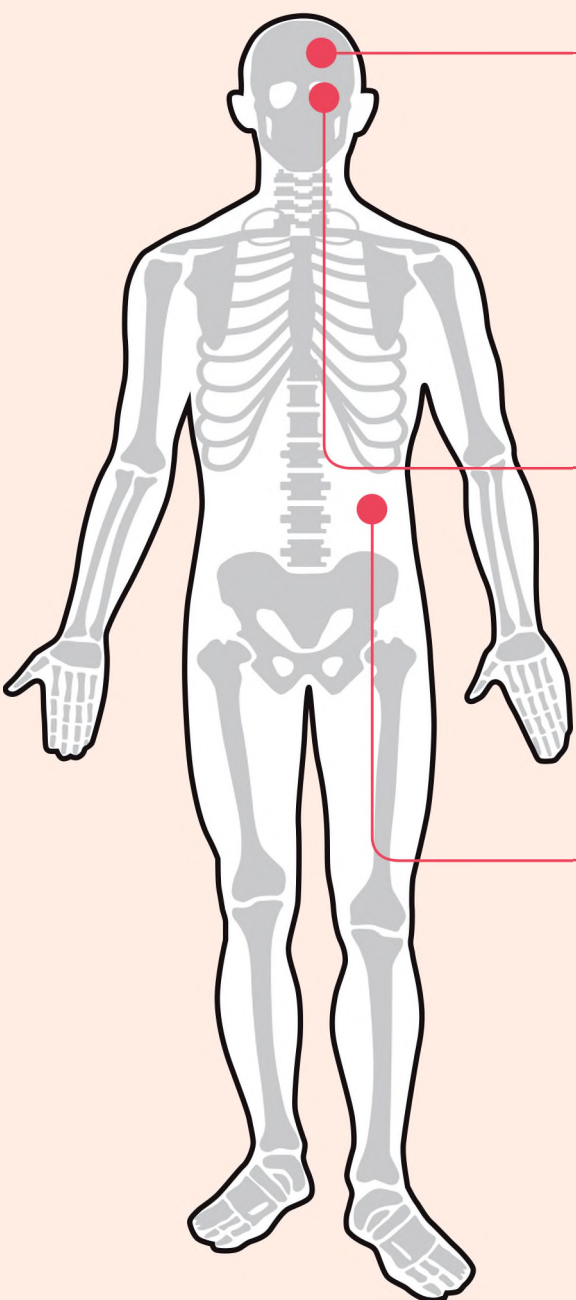


Утолщение стенок артериол, затруднение кровотока



Увеличение размеров сердца, разрастание соединительной ткани (кардиосклероз), боли в сердце, одышка, повышение риска развития стенокардии, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда

### Поражение «органов-мишеней»



Нарушение мозгового кровообращения, разрастание соединительной ткани (церебросклероз), головные боли, головокружение, повышение риска развития инсульта

Поражение сосудов глазного дна, повышение риска возникновения тромбозов, кровоизлияний, отслоения сетчатки, развития временной слепоты

Нарушение кровообращения в почках, разрастание соединительной ткани (нефросклероз), повышение риска развития почечной недостаточности и диабетической нефропатии

## Факторы риска



Наследственность



Курение



Злоупотребление алкоголем



Нарушение липидного обмена



Заболевания почек



Несбалансированное питание



Повышенная масса тела



Малоподвижный образ жизни

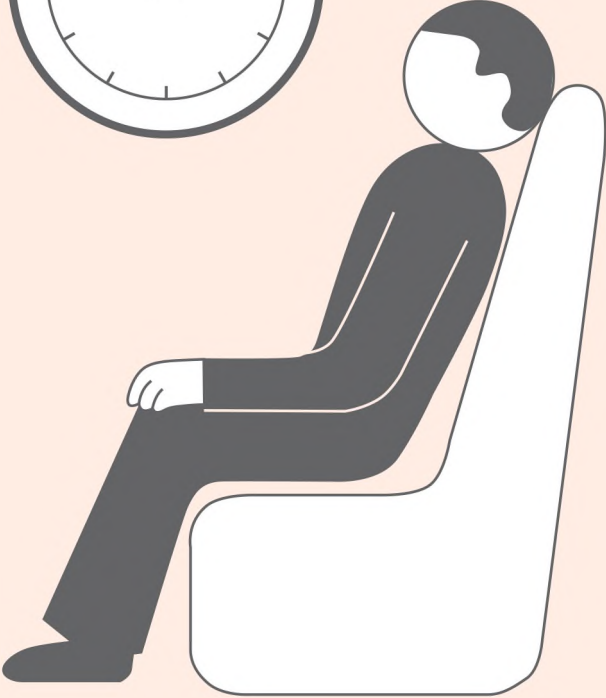


Стрессы



Серьезные нарушения сна (синдром обструктивного апноэ, храп)

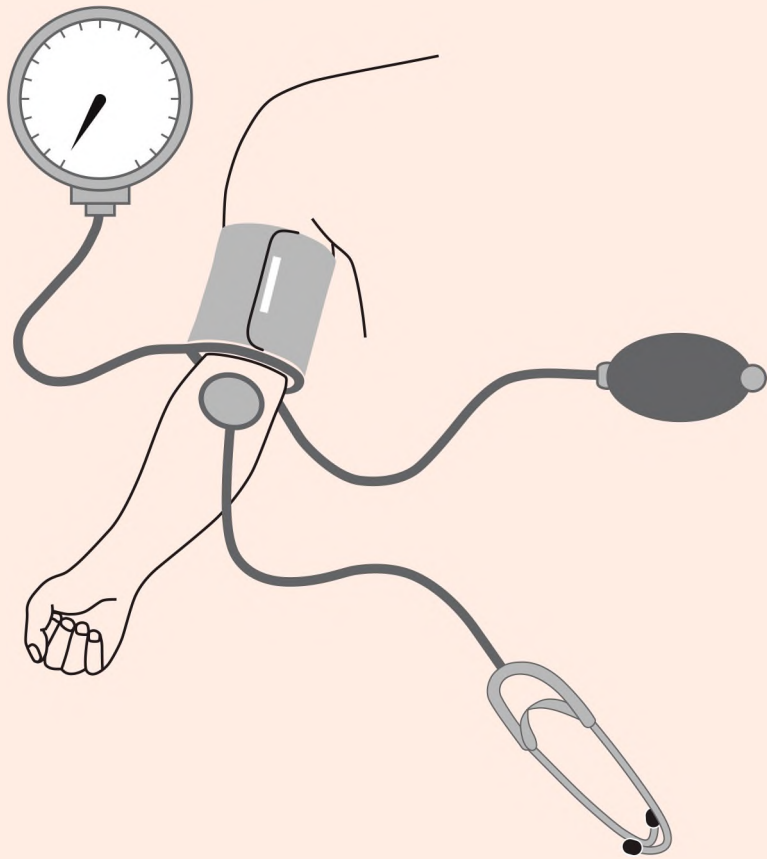
## Правила измерения давления



Через 1–2 часа после еды, спустя час после употребления кофе или курения. Предварительно отдохнуть 5–10 минут. Создать полную тишину



Сесть на стул, спина прямая. Расслабить ноги, они не должны быть скрещены. Не использовать аппарат на пальце или запястье. Обнажить руку, на которой будет производиться измерение, положить ее на стол



! При необходимости повторить замер как минимум через три минуты

Закрепить манжету на середине плеча, на уровне сердца. Ее нижний край – на 2,5 см выше локтевой ямки. Плотность наложения: между манжетой и плечом должен проходить палец. Быстро накачать воздух в манжету до 60 мм рт. ст., затем нагнетать по 10 мм рт. ст. до исчезновения пульсации 30 мм рт. ст. Спускать воздух со скоростью 2 мм рт. ст. в секунду. Первый удар пульса – САД, последний – ДАД

## Нормальное артериальное давление

120–139/81–89

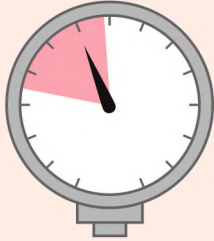
! Для диагностики гипертонии важнее повышенный показатель ДАД, так как на систолическое давление сильно влияет тревога

- Систолическое артериальное давление (САД), «верхнее» – давление в артериях, когда сердце сокращено
- Диастолическое артериальное давление (ДАД), «нижнее» – давление в артериях, когда сердце расслаблено

## Стадии болезни

### I стадия (мягкая гипертония)

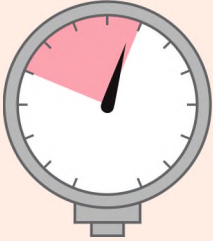
140–159/90–99



Гипертонические кризы редкие, увеличение сердца незначительное, изменения в «органах-мишенях» отсутствуют

### II стадия (пограничная гипертония)

160–179/100–109



Гипертонические кризы более частые, увеличение сердца ощутимое, появляются первые признаки изменения «органов-мишеней»

### III стадия (тяжелая гипертония)

>180/>110



Сильные изменения в «органах-мишенях», появляются сердечная и почечная недостаточности, нарушение зрения, неврологические симптомы

Если развитие артериальной гипертонии пустить на самотек, продолжительность жизни сокращается на 10–15 лет