



Важно знать!

Гипертоническая болезнь это хроническое заболевание. Повышенное артериальное давление (АД) **у больных гипертонической болезнью** самостоятельно не возвращается к норме и без лечения высокое АД может привести к тяжелым осложнениям, таким как инсульт, инфаркт миокарда. В настоящее время контроль АД удаётся осуществлять с помощью немедикаментозных и медикаментозных средств. Надо понять, что успех лечения зависит не только от лечащего врача и лекарств, но и от **Вашего собственного отношения к заболеванию и четкого выполнения рекомендаций**. Повышению артериального давления способствует ряд факторов: неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, недостаток физической активности, самостоятельное решение больного приостановить лечение или изменить дозировку назначенных лекарств.

Что нужно знать

при измерении артериального давления?

Артериальное давление (АД) – давление, которое кровь оказывает на стенку артерий.

Систолическое артериальное давление – это максимальное давление крови на стенку артерий в период сокращения сердца.

Диастолическое артериальное давление – это минимальное давление крови на стенку артерий в период расслабления сердца.

Стандартная манжета тонометра рассчитана на окружность плеча не более 30 см. У тучных людей используется более широкая манжета.

Этапы коррекции артериального давления:

Немедикаментозные методы.

1. Отказ от курения.
2. Уменьшение потребления поваренной соли до 5 граммов в сутки и менее.
3. Снижение избыточной массы тела.
4. Увеличение физической активности.
5. Уменьшение или прекращение потребления алкоголя.
6. Модификация диеты – с увеличением потребления овощей, фруктов, включением рыбы, морепродуктов, ограничением животных жиров.

Медикаментозные методы.

С помощью лечащего врача Вам необходимо подобрать лекарственные препараты для нормализации АД (не допуская его резкого снижения) и принимать их постоянно

в рекомендуемых дозах.



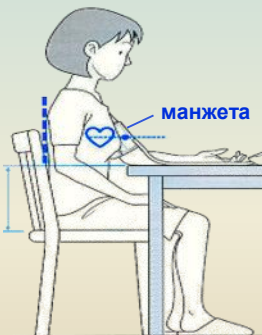
Помните,

что гипертония не излечивается,

поэтому принимать лекарства нужно постоянно, нельзя изменять установленный интервал в приеме антигипертензивных препаратов, а тем более их отменять, это может привести к развитию гипертонического криза!!!

Правила измерения артериального давления

- Быстро накачать воздух в манжету до уровня давления, превышающего систолическое давление на 20 мм рт. ст. (оценивается по исчезновению пульса).
- Давление в манжете снижают медленно со скоростью примерно 2 мм рт. ст. в 1 секунду.
- Уровень артериального давления, при котором появляется 1-й тон, соответствует систолическому артериальному давлению, уровень давления, при котором происходит исчезновение тонов соответствует диастолическому артериальному давлению.
- Самостоятельное измерение артериального давления необходимо проводить не менее 2 раз с интервалом не менее 1 минуты на каждой руке.
- При разнице более 5 мм рт. ст. проводят дополнительное измерение.
- Через две минуты проводится повторное измерение.
- За конечное значение артериального давления принимают среднее из 2-3 измерений.



Внимание:

- Измерение необходимо производить в строгом соответствии с инструкцией к аппарату.
- Артериальное давление рекомендуется измерять не реже двух раз в день (утром и вечером).

Частые ошибки при измерении артериального давления:

- Не верно подобранный размер манжеты (резиновая раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80 % окружности плеча).
- Необходимо исключить употребления кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованием и курить менее чем за 30 минут до исследования.
- Разговор во время измерения артериального давления приводит к завышению показателей, полученных при исследовании.
- Измерение артериального давления необходимо проводить в покое после 5-минутного отдыха (если измерению артериального давления предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха продлевают до 15-30 минут).
- К неверным показаниям при измерении артериального давления приводит чрезмерно быстрое стравливание воздуха из манжеты.
- При расположении манжеты или аппарата выше или ниже уровня сердца так же возможны погрешности в измерении артериального давления.

Помните:

При подъеме артериального давления, с которым Вы не можете справиться самостоятельно, необходимо обратиться к специалисту: в поликлинику, к врачу отделения неотложной медицинской помощи или на скорую помощь.