

Школа для пациентов с артериальной гипертензией

Гипертоническая болезнь — хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение АД, не связанное с выявлением явных причин, приводящих к развитию вторичных форм АГ (симптоматические АГ).

**Повышение систолического АД ≥ 140 мм рт. ст.
и/или диастолического АД ≥ 90 мм рт. ст.
- это гипертония !!!**



Техника правильного измерения АД

1. Снимите с верхней половины тела толстую одежду и освободите от одежды обе руки до предплечья



- перед измерением АД необходимы минимум 5 мин отдыха в положении сидя;
- сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены;
- необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения АД утром и вечером ежедневно, хотя бы за 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии; следует записывать результаты измерений в дневник самоконтроля;
- минимум за 30 мин до измерения АД не следует курить и употреблять кофеинсодержащие напитки;
- во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию.

Пациент и члены его семьи должны владеть методикой измерения АД, уметь вести дневник АД с записью цифр.

Классификация артериального давления у взрослых людей

Категория	Систолическое АД, mm Hg	Диастолическое АД, mm Hg
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
Высоко-нормальное	130-139	85-89
Гипертония		
1 степень	140-159	90-99
2 степень	160-179	100-109
3 степень	> 180	>110
Изолированная систолическая	>140	<90

Чем опасно повышенное АД?

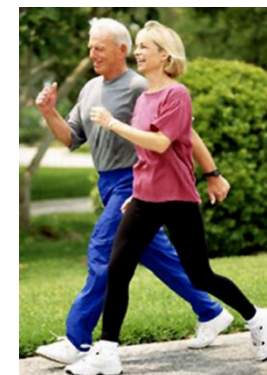
- **Артериальная гипертония фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний № 1. Это основная причина инфарктов и инсультов сердечной недостаточности !**
- **Артериальная гипертония может протекать без всяких симптомов – поэтому и называют эту болезнь «безмолвным убийцей»**
- **Артериальная гипертония может не только сократить общую продолжительности жизни, но и увеличить продолжительность жизни в болезни и инвалидности**
- **Артериальная гипертония может лишит Вас любимой работы и возможности получать удовольствия от привычных радостей – например, занятий спортом путешествий и т.д.**

**Приверженность к
здоровому образу жизни
позволяет снизить риск
сердечно-сосудистых
заболеваний на 70-80%**

Здоровый образ жизни



- Отсутствие курения
- Умеренное употребление алкоголя
- Достаточная физическая активность
- Поддержание нормальной массы тела и окружности талии
- Употребление здоровой пищи



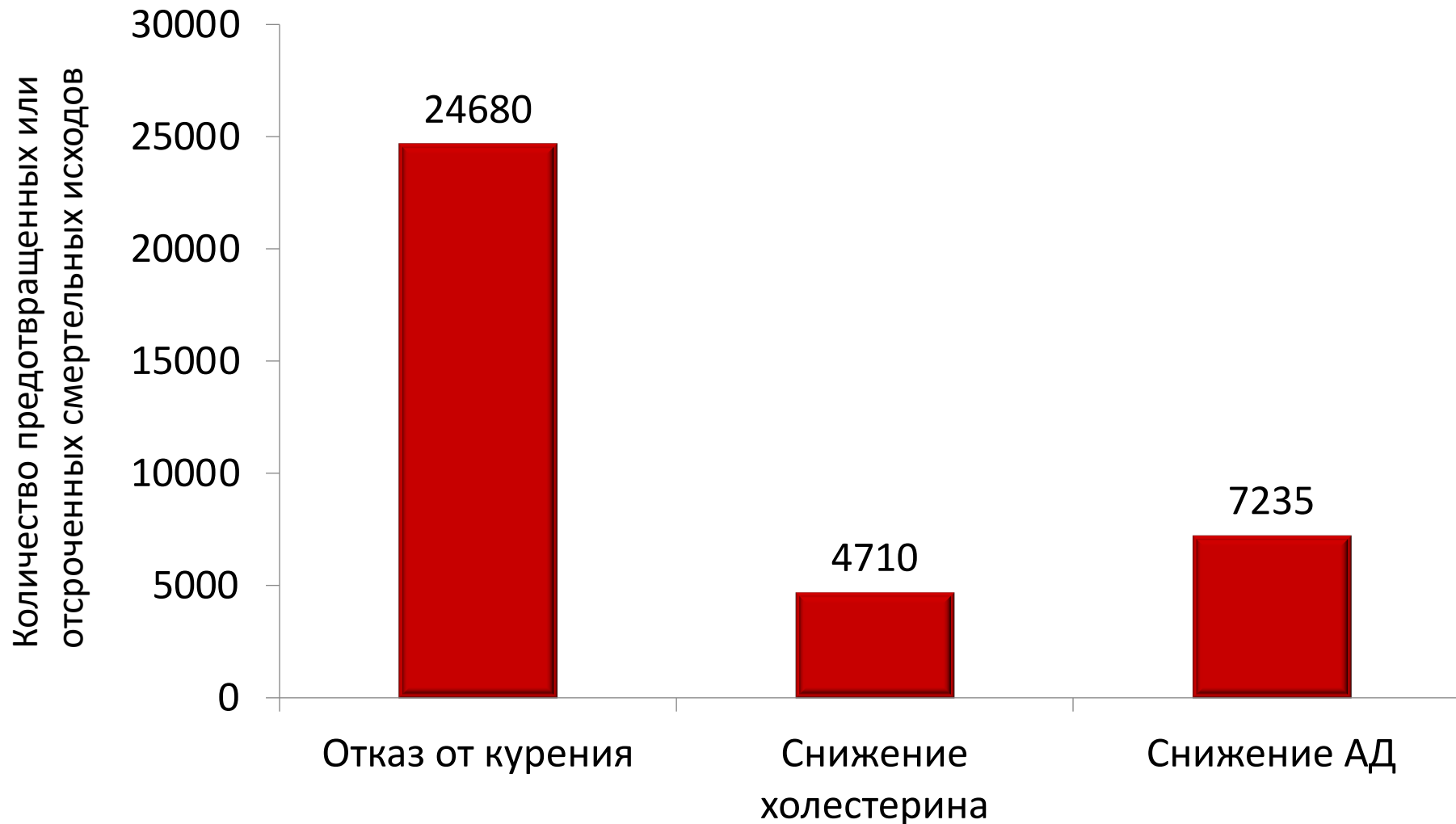


Курение

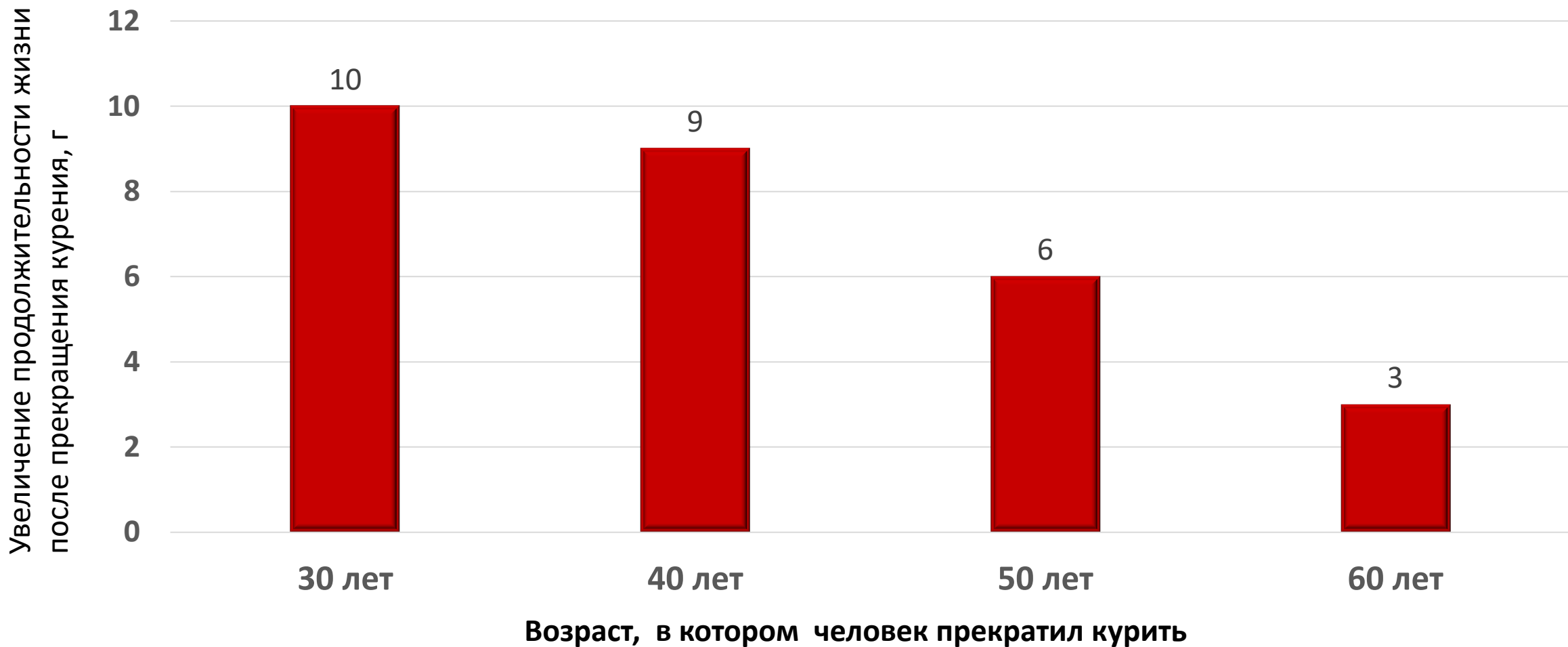
- ✓ Выкуривание сигареты способствует увеличению АД и ЧСС в течение 15 минут за счет активации симпатической нервной системы
- ✓ Постоянное курение и отказ от курения практически не влияет на высоту АД
- ✓ Однако курение является мощным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и отказ от курения один из наиболее эффективных способов снижения неблагоприятных сердечно-сосудистых событий



Отказ от курения снижает смертность даже больше, чем снижение холестерина или АД



Увеличение продолжительности жизни у прекративших курение по сравнению с продолжившими курить



Прекращение курения приводит к системному улучшению здоровья

- Снижаются пульс и в какой то мере АД
- Через 12 часов уровень угарного газа в крови упадет до нормы.
- Через 2–12 недель улучшится кровообращение и улучшится функция легких.
- 1-9 месяцев кашель и одышка уменьшаются.
- Через 1 год риск ишемической болезни сердца примерно вдвое меньше, чем у курильщика.
- Через 5 лет риск инсульта снижается до уровня некурящего через 5-15 лет после отказа от курения.
- Через 10 лет риск рака легких снижается примерно вдвое по сравнению с курильщиком, а риск рака ротовой полости, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы снижается.
- В 15 лет риск ишемической болезни сердца такой же, как у некурящих.



Алкоголь

- ✓ Существует линейная корреляция между употреблением алкоголя и уровнем АД
- ✓ Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск инсульта
- ✓ Уменьшение употребления алкоголя приводит к снижению АД





Физическая нагрузка

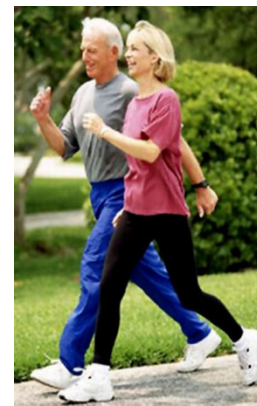
Физическая активность

✓ Следует избегать изометрических нагрузок

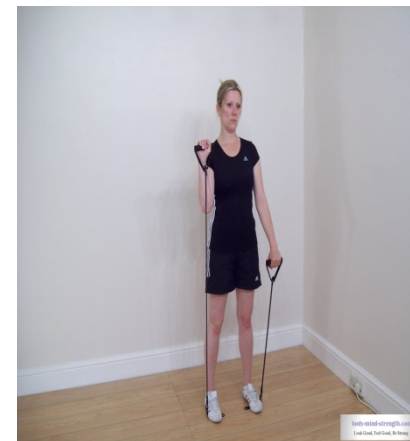


✓ Аэробные нагрузки (бег, прогулки, плавание) 30-45 мин в день должны быть рекомендованы:

- снижают АД на 3/2,4 мм рт.ст. или даже на 6,9/4,7 мм рт.ст. у пациентов с АГ
- повышают ЛПВП и чувствительность к инсулину
- способствуют снижению массы тела и окружности талии



Динамические нагрузки с сопротивлением



Динамические нагрузки –
снижение смертности у
пациентов с АГ – на 20%

Сидячий образ жизни

Просмотр телевизора, видео,
работа на компьютере

Отношение шансов развития
Метаболического синдрома

1 час в день

1,41

3 часа в день

1,71

> 4 часов в день

2,10

National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2000, n=1626

Ford E.S. et al, Obes. Res. 2005;13(3):608-14.

Продолжительность сна

- У женщин молодого возраста сон менее 5 часов увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистых причин
- У женщин пожилого возраста – сон более 9 часов также имеет значение для неблагоприятного прогноза

Низкая физическая активность и повышенный ИМТ являются факторами риска развития СД 2 типа

в проспективном когортном исследовании 37 878 женщин исходно не имевших ССЗ, диабета или рака за период 6,9 лет был зарегистрирован 1361 случай развития СД (3,6%)

**для лиц с повышенным ИМТ ведущим активный образ жизни -
риск 3.68 (95% CI, 2.63-5.15)**

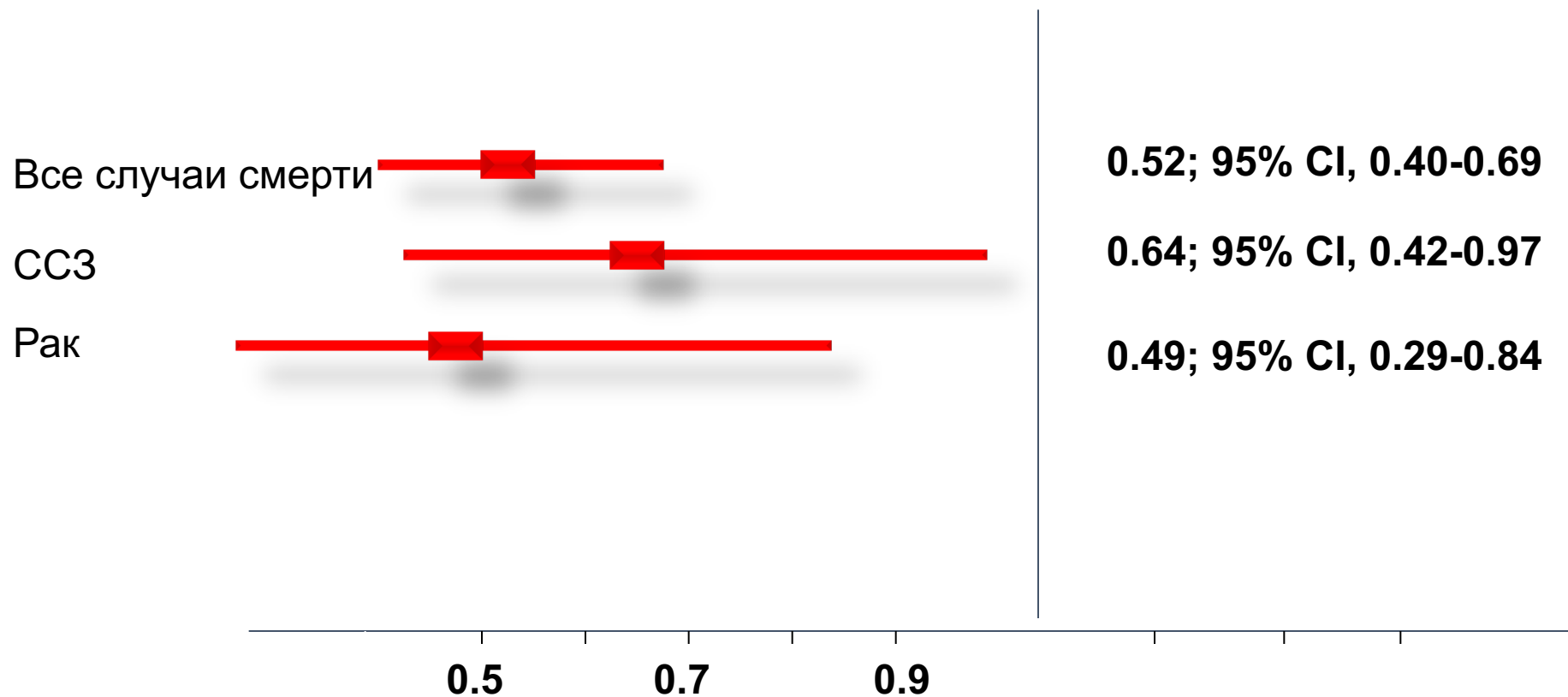
**для лиц с повышенным ИМТ физически неактивным
риск 4.16 (95% CI, 3.05-5.66),**

для ожирения с активным образом жизни 11.5 (95% CI, 8.34-15.9)

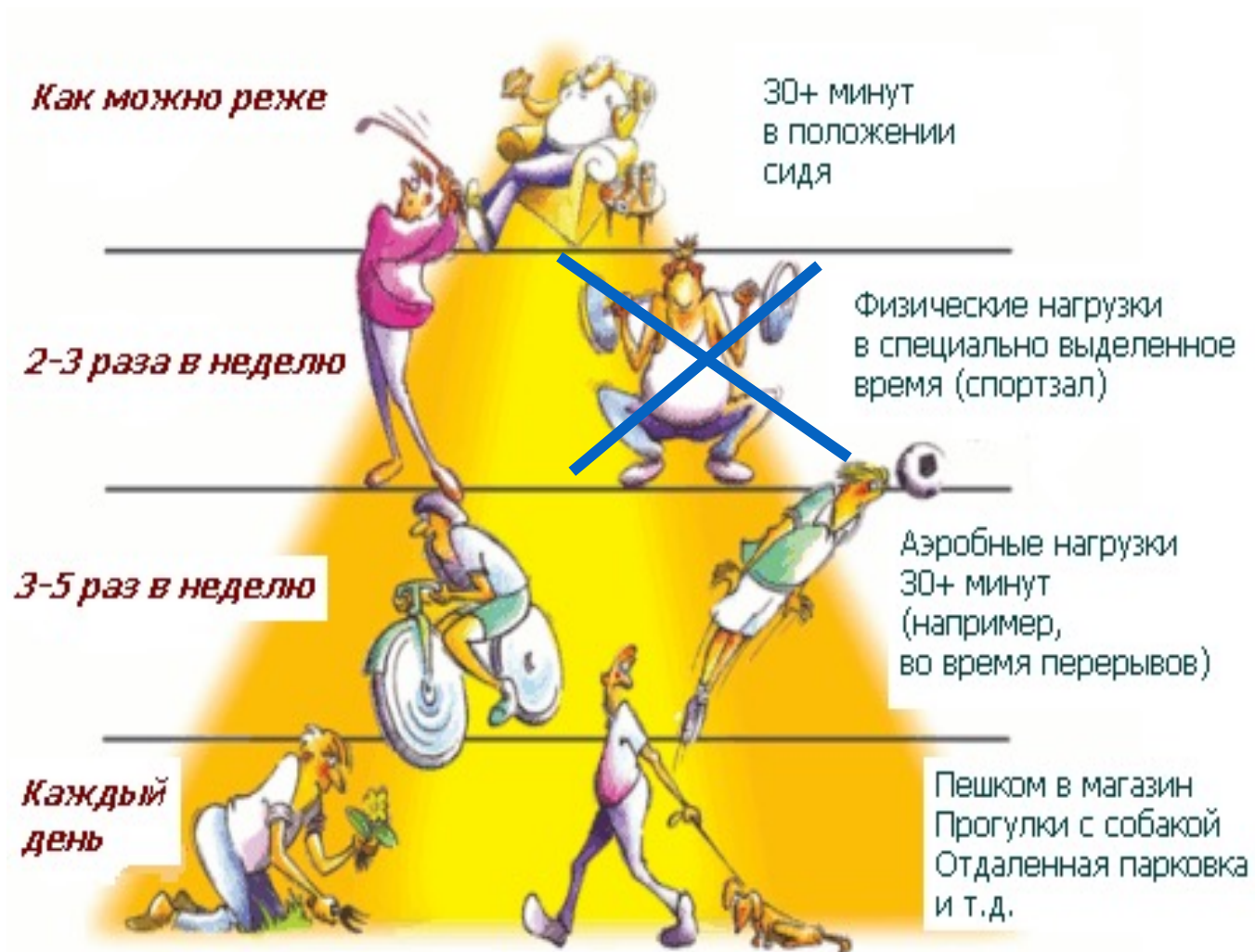
для ожирения с неактивным образом жизни - 11.8 (95% CI, 8.75-16.0)

Влияние увеличения физической активности на неблагоприятные события у женщин старшего возраста

9518 женщин 65 лет и старше обследованы в 1986-1988 гг,
7553 из них повторно обследованы в 1992-1994 гг в среднем через 5.7 лет



«Пирамида физической активности»



Диетические рекомендации

Диета типа DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Зерна и зерновые продукты грубого помола, волокна	7–8 порций	ежедневно
Свежие овощи	4–5 порций	ежедневно
Свежие фрукты	4–5 порций	ежедневно
Молочные продукты обезжиренные или с низким содержанием жира	2–3 порции	ежедневно
Мясо, курица или рыба	≤ 2 порций	в день
Орешки, семечки, бобовые	4–5 порций	в неделю
Ограничение употребления жирной пищи, сладостей		

+ Снижение употребления соли 3-5 г в сутки

СНИЖЕНИЕ АД ОТ 5 ДО 14 мм рт.ст.

Влияние употребления фруктов и овощей на риск развития инсультов

257 551 человек, 4917 инсультов среднее время наблюдения 13 лет

	Относительный риск инсульта		
	<3 порций в день	3-5 порций в день	>5 порций в день
мужчины	1	0.83 (0.77-0.89)	0.71 (0.63-0.80)
Женщины	1	0.95 (0.88-1.04)	0.76 (0.69-0.83)
Ишемический инсульт	1	0.88 (0.79-0.98)	0.72 (0.66-0.79)
Геморагический инсульт	1	0.92 (0.81-1.05)	0.73 (0.61-0.87)

He FJ, Nowson CA, MacGregor GA. **Fruit and vegetable consumption and stroke: meta-analysis of cohort studies.** *Lancet* 2006; 367:320-326.

DASH диета уменьшает риск развития СН

36 019 женщин 48 -83 у года из **Swedish Mammography Cohort**

Квартили индекс DASH диеты	1	2	3	4
Число случаев СН	162	87	105	89
Относительный риск	1	0.85	0.69	0.63

Что такое - хорошо и что такое - плохо?



Продукты с низким содержанием натрия и высоким содержанием калия

Абрикосы (свежие и сушеные)

Чернослив

Изюм

Картофель

Шпинат

Тыквенные

Помидоры

Морковь

Брокколи

Фасоль (белая, вареная)

Грибы

Спаржа

Авокадо

Бананы

Финики

Грейпфрут

Апельсины и апельсиновый сок

Персики

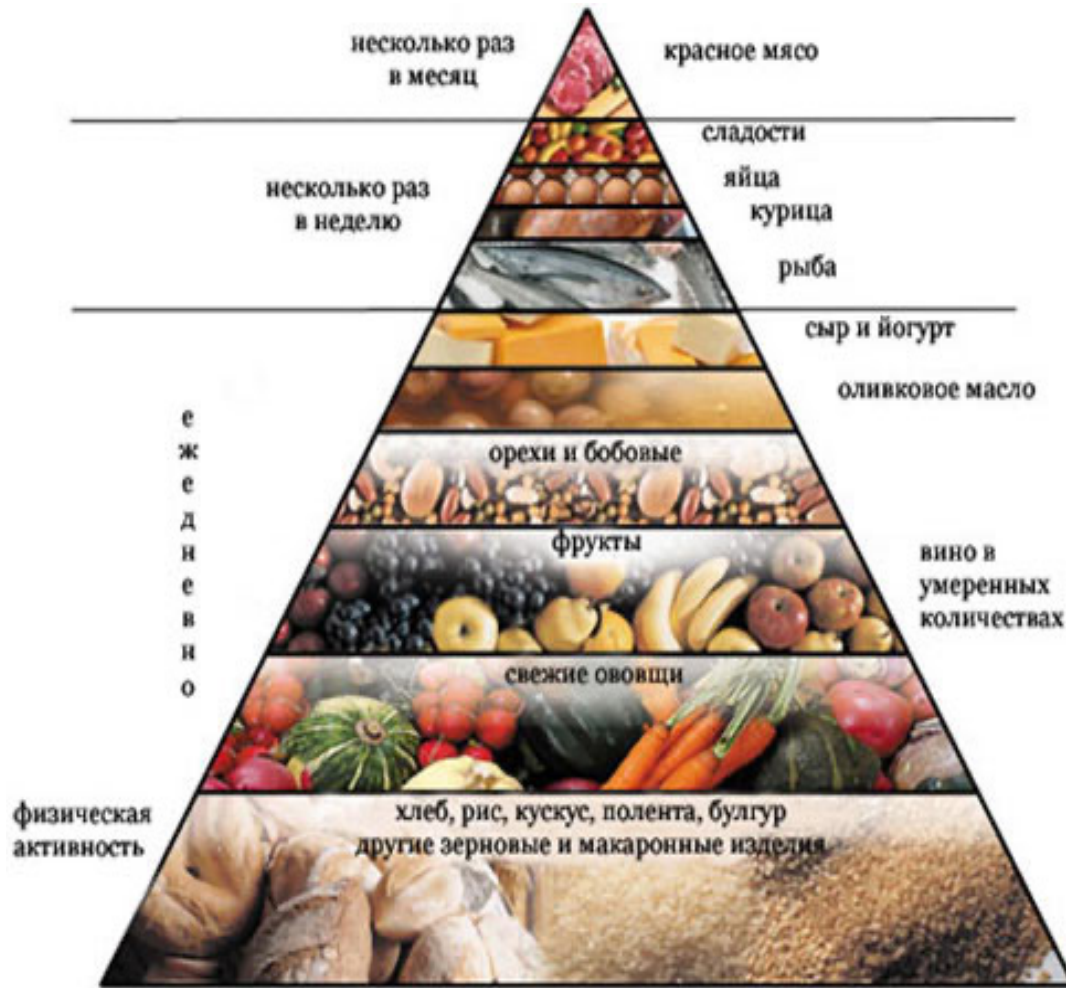
Арахис

Семена подсолнуха

Арбуз

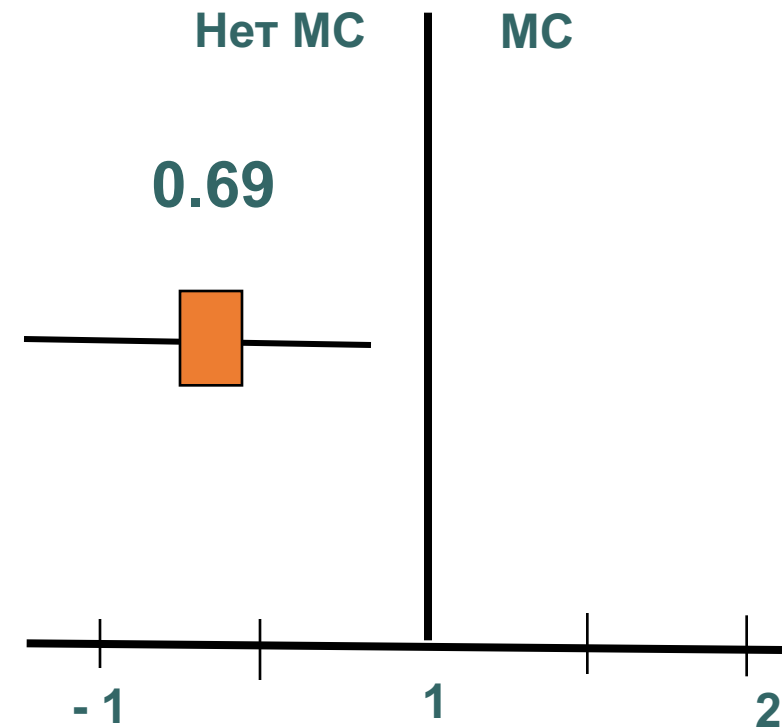
Влияние средиземноморской диеты на развитие метаболического синдрома

(Метаанализ 50 исследований и 534.906 индивидуумов)



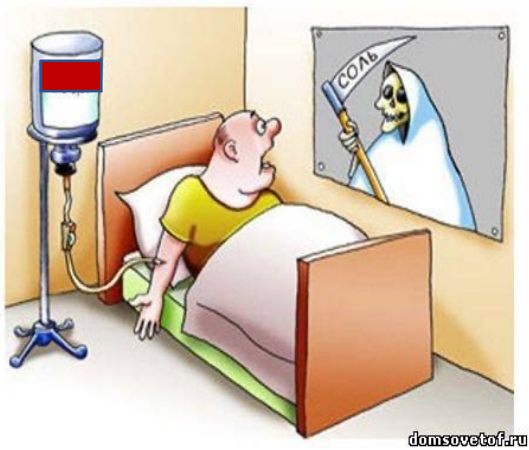
Традиционная пирамида Средиземноморской диеты

Риск ↓ на 31%



Kastorini CM et al Am Coll Cardiol

2011 Mar 15; 57 (11) 1299-313



Ограничение употребления соли

- ✓ Чрезмерное употребление соли приводит к увеличению АД
- ✓ Следует рекомендовать снижение употребления соли до 5 г в сутки (натрия до 2 г)
- ✓ Это приводит к снижению АД на 4-6 мм рт.ст.



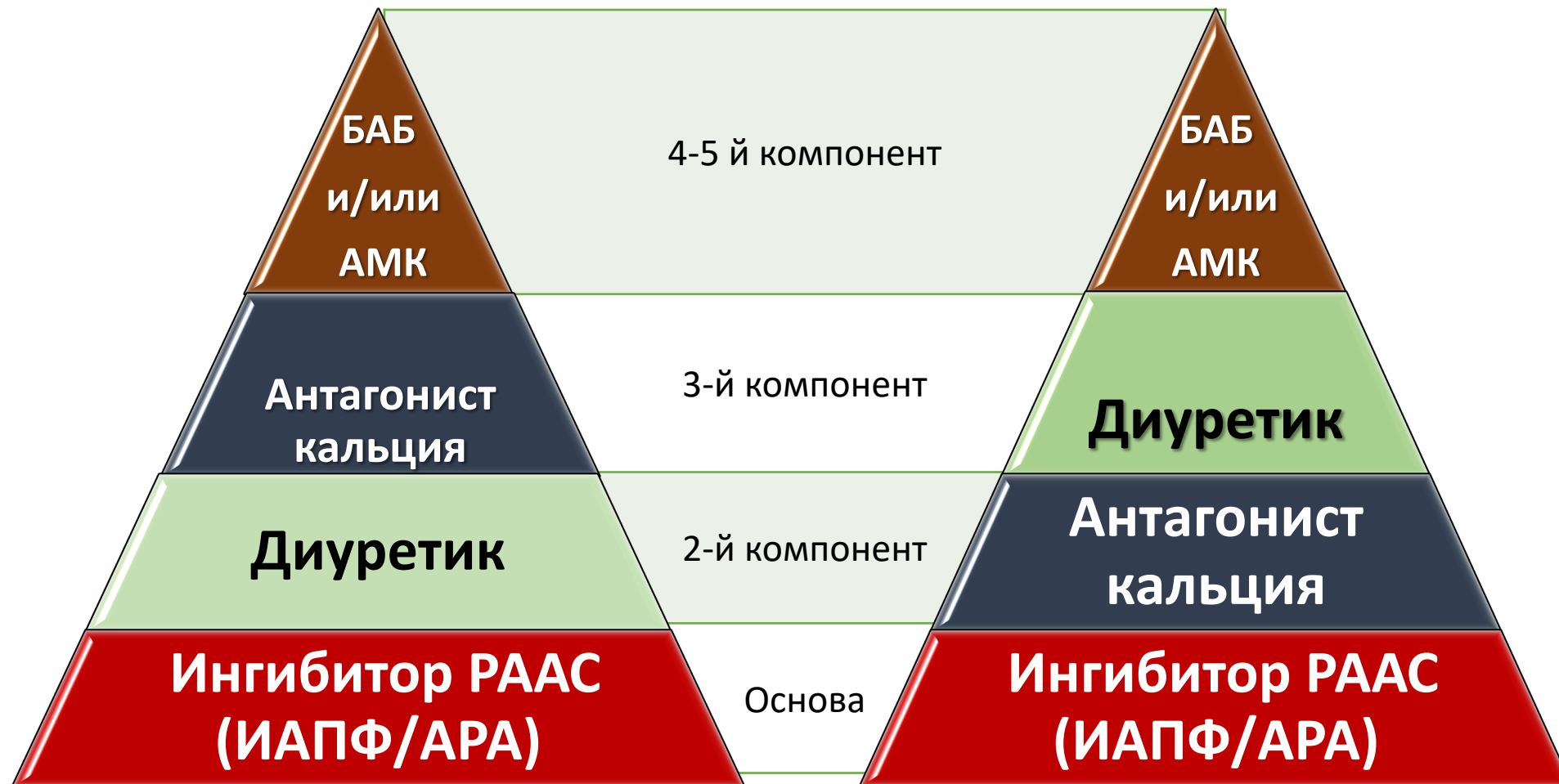
...Пью спирт “Медицинский”,
закусываю колбасой “Докторской”,
а чувствую себя всё хуже.



Когда назначают медикаментозную терапию?



Каждый пациент должен знать какие препараты и какие комбинации он принимает



Каждый пациент должен знать свои целевые значения АД

Возрастные группы	АГ	+ СД	+ ХБП	+ ИБС	+ инсульт/ТИА
18-65 лет	< 130 но не ниже 120	< 130 но не ниже 120	≤ 140 до 130	< 130 но не ниже 120	< 130 но не ниже 120
65-79 лет	130-139	130-139	130-139	130-139	130-139
> 80 лет	130-139	130-139	130-139	130-139	130-139
Порог для ДАД	70-79	70-79	70-79	70-79	70-79

Основное правило – препараты
нужно принимать ежедневно,
следуя рекомендациям врача и
только это может снизить риск
неблагоприятных исходов.

Не стесняйтесь задавать вопросы
своему врачу, запишите их чтобы
не забыть во время визита к врачу

- **Гипертонический криз** — состояние, вызванное значительным повышением АД, ассоциирующееся с острым поражением органов-мишеней, нередко жизнеугрожающим, требующее немедленных квалифицированных действий, направленных на снижение АД, обычно с помощью внутривенной терапии