

Это важно знать!

Артериальная гипертония – об артериальной гипертонии свидетельствуют уровни артериального давления (АД) 140/90 мм.рт.ст. и выше, в результате как минимум 3 измерений, произведённых в спокойной обстановке.



Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – в основе ИБС лежит сужение и закупорка атеросклеротическими бляшками основных артерий, кровоснабжающих сердце. Приток крови к сердцу и, соответственно, его «питание» уменьшается или прекращается вовсе, что приводит к развитию ишемии.

Холестерин – жироподобное вещество, вырабатываемое печенью для различных нужд организма. Какой бывает холестерин?

1. «Хороший» холестерин это липопротеиды высокой плотности (ЛПВП).
2. «Плохой» холестерин — липопротеид низкой плотности (ЛПНП), который на одну треть состоит из вредных примесей и откладывается на стенках сосудов.

Основные факторы риска смерти от сердечно – сосудистых причин



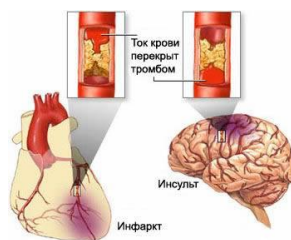
*Дислипидемия – повышенный уровень холестерина, ЛПНП

**СД/НТГ – заболевания, сопровождаемые повышенным уровнем глюкозы в крови

Чем опасны артериальная гипертония, курение, повышенный уровень холестерина?



Запомните, при высоком АД риск развития инфаркта миокарда возрастает в 3-4 раза, инсульта в 7 раз!



Что делать?

1. Ежедневно контролируйте уровень АД, ведите дневник самоконтроля
2. Контролируйте уровень холестерина 2 раза в год, сахара крови 1 раз в год
3. Регулярно посещайте терапевта не менее 2 раз в год
4. Измените, образ жизни – немедикаментозные методы лечения помогают снизить АД, уменьшить потребность в антигипертензивных препаратах и максимально повысить их эффективность

Изменение образа жизни	Рекомендации	Снижение АД
Отказ от курения	Откажитесь от курения! Если не можете бросить курить, посетите школу по отказу от курения в поликлинике по месту жительства или обратитесь к лечащему врачу	5 мм.рт.ст.
Уменьшение массы тела на 1 кг	Для выявления причин избыточного веса необходимо обследоваться, пройти консультацию эндокринолога	2 мм.рт.ст.
Ограничение потребления поваренной соли до 5 г/сут	- Избыток соли нарушает водно – солевой баланс: увеличивает задержку жидкости в организме и массу тела, что повышает АД. Выработайте привычку при приготовлении пищу не солить, а добавлять соль по вкусу после пробы.	5 мм.рт.ст.
Потребление фруктов и овощей	- не менее 300 г/день	7 мм.рт.ст.
Повышение физической активности	Регулярные физические нагрузки (ходьба, гимнастика и т.д.) по 30-40 мин не менее 4 раз в неделю в комфортном для Вас режиме	5 мм.рт.ст.
Ограничение алкоголя	До 30 г/сут у мужчин и 20 г/сут у жен в пересчёте на абсолютный спирт (до 300 мл пива или вина или 50 мл крепких спиртных напитков)	4 мм.рт.ст.



5. Соблюдайте рекомендации врача по режиму приёма лекарственных препаратов.

Помните: назначенные препараты следует принимать Постоянно, даже если уровень АД и холестерина уже нормализовались.

Постарайтесь принимать препараты в одно и то же время суток.

Если Вы пропустили очередной прием препарата, не следует принимать двойную дозу. Прекращение приема гипотензивных препаратов ведет к обратному повышению артериального давления и осложнениям.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, НЕ НАЗНАЧАЙТЕ СЕБЕ ЛЕКАРСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНО!

Целевые показатели, которые необходимо достичь, чтобы снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

Уровень АД	Менее 140/90 мм.рт.ст. Менее 130/80 мм.рт.ст.	- Норма - Если заболевания почек, сахарный диабет, перенесенный инфаркт миокарда, инсульт
Липиды крови: Общий холестерин	Менее 5 ммоль/л Менее 4,5 ммоль/л Менее 4,0 ммоль/л	Норма Если сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет Если в анамнезе инфаркт миокарда, инсульт
ЛПНП	Менее 3,0 ммоль/л Менее 2,5 ммоль/л Менее 1,8 ммоль/л	0-1 фактор риска - 2 и более факторов риска или 10 летний фатальный риск < 5% - если сердечно - сосудистые заболевания или 10 летний фатальный риск > 5%
Сахар	Менее 5,5 ммоль/л Менее 6,1 ммоль/л	Капиллярная кровь Венозная кровь
Окружность талии	Менее 94 см Менее 80 см	Муж Жен
Индекс массы тела	20-25 кг/м2	Норма

Методика измерения АД:



1. За 30 мин до измерения не следует курить, пить кофе или крепкий чай
2. Перед измерением АД следует спокойно посидеть в течение 5 мин
3. Измеряйте АД в положении сидя. Руку необходимо расслабить и освободить от одежды, локтевой сгиб нужно расположить на уровне сердца
4. Наложить манжету на плечо так, чтобы её нижний край был на 2 пальца выше локтевого сгиба.

Закрепите манжету так, чтобы она плотно облегла плечо, но не вызвала ощущений сдавливания или боли

Измерьте АД и повторите измерение через 2 минуты. Если результаты различаются более, чем на 5 мм.рт.ст, нужно ещё раз измерить АД (через 2 мин) и рассчитать среднее значение.

Уровни Артериального давления

Категории АД	АД систолическое (мм.рт.ст.)	АД диастолическое (мм.рт.ст.)
Высокое нормальное	130-139	85-89
Нормальное	< 130	< 85
Оптимальное	<120	< 80
Артериальная гипертензия	140 и >	90 и >

Научитесь питаться правильно:

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется
Жиры	Максимально уменьшить прием всех жиров. Ограничено: подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, хлопковое масло, мягкие маргарины с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот до 2-2,5 ст. ложек.	Сливочное масло, животный жир, свиное сало, пальмовое и кокосовое масло, твердые маргарины.
Мясо, яйца.	Курица без видимого жира и кожи, индейка, телятина, кролик, дичь. Яичный белок. Яйца: 1-2 в неделю	Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, паштеты, утка, гусь, кожа домашней птицы, субпродукты, яичный желток.
Рыба	Все виды рыбы, особенно морская, не менее 2-3 раз в неделю. Жирная рыба: треска, камбала, сельдь, сардины, тунец, лосось, форель. Морской гребешок, устрицы.	Икра рыб. Рыба жаренная на нерекондуемом масле или жире. Креветки, кальмары.
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, творог, кефир, йогурт, сыры 20% жирности.	Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирные творог, сыры более 30% жирности, плавленые сыры, мороженное.
Овощи, фрукты	Все свежие и замороженные овощи, кукуруза, бобовые, вареный и печеный картофель. Свежие или сушеные фрукты, несладкие консервированные фрукты. Грецкие орехи, миндаль.	Картофель, приготовленный на животном жире, картофель фри, картофельные чипсы. Ограничено: фрукты в сиропе, засахаренные фрукты. Арахис, фисташки, фундук.
Злаки и выпечка	Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, макаронные изделия (группа А). Овсяное печенье, нежирные пудинги, шербет.	Сдобные булki, пирожные, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные на нерекондуемых жирах.
Супы	Овощные супы	Супы-пюре на жирных мясных бульонах. Ограничено: супы в пакетах, на нежирных мясных бульонах.
Напитки	Чай, некрепкий кофе, минеральная вода, фруктовые соки без сахара, безалкогольные напитки.	Кофе со сливками, какао. Ограничено: алкогольные напитки.
Сладости	Фруктовое мороженое, желе, сладости без сахара.	Масляные кремы, шоколад, ириски, помадки. Ограничено: мармелад, мед, сиропы, пастилла, сахар, сорбитол, глюкоза, фруктоза, арахисовое масло
Приправы	Травы, специи, горчица, перец, уксус, нежирные приправы.	Обычный майонез или другие жирные приправы. Ограничено: низкокалорийный майонез, соевый соус.

Что такое гипертонический криз?

Резкий подъём артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия.

Ваши действия до приезда «Скорой помощи»:

Положение тела	Лёжа
Лекарства	Каптоприл (Капотен) 12,5-25 мг под язык или Нифедипин (Коринфар) 10-20 мг под язык



Оцените эффект через 20-30 мин. Если АД снизилось на 20-30%, дальше его резко снижать нежелательно, этого достаточно.

Если ваше самочувствие не улучшается и /или АД не снижается, а криз сопровождается нарастающей головной болью, болью за грудиной, усиливающейся одышкой, нарушением зрения, вызовите «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»

Расчёт индекса массы тела ИМТ = вес (кг)/рост(м²)

18,5-24,9	Нормальная масса тела
25,0-29,9	Избыточная масса тела
30,0-34,9	Ожирение 1 степени
35,0-39,9	Ожирение 2 степени
40,0 и более	Ожирение 3 степени

Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	ЖЕНЩИНЫ		Возраст, годы	МУЖЧИНЫ	
	Некурящие	Курящие		Некурящие	Курящие
	180	7 8 9 10 12		13 15 17 19 22	65
160	5 5 6 7 8	9 10 12 13 16	60	9 11 13 15 16	18 21 25 29 34
140	3 3 4 5 6	6 7 8 9 11		6 8 9 11 13	13 15 17 20 24
120	2 2 3 3 4	4 5 5 6 7		4 5 6 7 9	9 10 12 14 17
180	4 4 5 6 7	8 9 10 11 13	55	9 11 13 15 18	18 21 24 28 33
160	3 3 3 4 5	5 6 7 8 9		6 7 9 10 12	12 14 17 20 24
140	2 2 2 3 3	3 4 5 5 6		4 5 6 7 9	8 10 12 14 17
120	1 1 2 2 2	2 3 3 4 4	3 3 4 5 6	6 7 8 10 12	
180	2 2 3 3 4	4 5 5 6 7	50	6 7 8 10 12	12 13 16 19 22
160	1 2 2 2 3	3 3 4 4 5		4 5 8 7 8	8 9 11 13 16
140	1 1 1 1 2	2 2 2 3 3		3 3 4 5 6	5 6 8 9 11
120	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2	2 2 3 3 4	4 4 5 6 8	
180	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4	45	4 4 5 6 7	7 8 10 12 14
160	1 1 1 1 1	1 2 2 2 3		2 3 3 4 5	5 8 7 8 10
140	0 1 1 1 1	1 1 1 1 2		2 2 2 3 3	3 4 5 6 7
120	0 0 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2	2 3 3 4 5	
180	0 0 0 0 0	0 0 0 1 1	40	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4
160	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0		1 1 1 1 1	1 2 2 2 3
140	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0		0 1 1 1 1	1 1 1 2 2
120	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 1 1 1	1 1 1 1 1	
	4 5 6 7 8	4 5 6 7 8		4 5 6 7 8	4 5 6 7 8

Холестерин, ммоль/л

150 190 230 270 310

мг/дл

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет



Риск SCORE > 10% - **ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК**
 Риск SCORE > 5% и < 10% - **ВЫСОКИЙ РИСК**

Риск SCORE > 1% и < 5% - **УМЕРЕННЫЙ РИСК**
 Риск SCORE < 1% - **НИЗКИЙ РИСК**

Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	ЖЕНЩИНЫ		Возраст, годы	МУЖЧИНЫ	
	Некурящие	Курящие		Некурящие	Курящие
	180	7 8 9 10 12		13 15 17 19 22	65
160	5 5 6 7 8	9 10 12 13 16	60	9 11 13 15 16	18 21 25 29 34
140	3 3 4 5 6	6 7 8 9 11		6 8 9 11 13	13 15 17 20 24
120	2 2 3 3 4	4 5 5 6 7		4 5 6 7 9	9 10 12 14 17
180	4 4 5 6 7	8 9 10 11 13	55	9 11 13 15 18	18 21 24 28 33
160	3 3 3 4 5	5 6 7 8 9		6 7 9 10 12	12 14 17 20 24
140	2 2 2 3 3	3 4 5 5 6		4 5 6 7 9	8 10 12 14 17
120	1 1 2 2 2	2 3 3 4 4	3 3 4 5 6	6 7 8 10 12	
180	2 2 3 3 4	4 5 5 6 7	50	6 7 8 10 12	12 13 16 19 22
160	1 2 2 2 3	3 3 4 4 5		4 5 8 7 8	8 9 11 13 16
140	1 1 1 1 2	2 2 2 3 3		3 3 4 5 6	5 6 8 9 11
120	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2	2 2 3 3 4	4 4 5 6 8	
180	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4	45	4 4 5 6 7	7 8 10 12 14
160	1 1 1 1 1	1 2 2 2 3		2 3 3 4 5	5 8 7 8 10
140	0 1 1 1 1	1 1 1 1 2		2 2 2 3 3	3 4 5 6 7
120	0 0 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2	2 3 3 4 5	
180	0 0 0 0 0	0 0 0 1 1	40	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4
160	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0		1 1 1 1 1	1 2 2 2 3
140	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0		0 1 1 1 1	1 1 1 2 2
120	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 1 1 1	1 1 1 1 1	
	4 5 6 7 8	4 5 6 7 8		4 5 6 7 8	4 5 6 7 8

Холестерин, ммоль/л

150 190 230 270 310

мг/дл

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет



Риск SCORE > 10% - **ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК**
 Риск SCORE > 5% и < 10% - **ВЫСОКИЙ РИСК**

Риск SCORE > 1% и < 5% - **УМЕРЕННЫЙ РИСК**
 Риск SCORE < 1% - **НИЗКИЙ РИСК**

