

Все факторы риска можно разделить на 2 группы

Управляемые факторы риска	Неуправляемые факторы риска
<ul style="list-style-type: none"> - Курение - Повышенный уровень холестерина (более 5ммоль/л) - Чрезмерное употребление поваренной соли - Ожирение или избыточная масса тела - Малоподвижный образ жизни - Хронический стресс - Частое и обильное употребление алкоголя 	<p>Наследственность</p> <p>Возраст/пол Мужчины старше 55лет Женщины старше 60 лет</p> <p>Сахарный диабет</p>
Эти факторы Вы можете изменить только сами!	Эти факторы изменить нельзя!

управляемые и неуправляемые. После выявления гипертонической болезни врач назначит лечение.

Лечение нужно и надо начинать с отказа от вредных привычек, коррекции веса и холестерина и количества употребляемой соли, активного образа жизни. У лиц молодого возраста, на ранних стадиях заболевания достаточно только этих мер чтобы достигнуть нормальных величин артериального давления.

Препараты для лечения гипертонической болезни должен

назначать только врач! Заниматься самолечением и принимать лекарство которое принимал Ваш сосед или родственник неправильно. Только специалист может назначить **Вам** препарат, который подходит **именно Вам** и адекватную дозу.

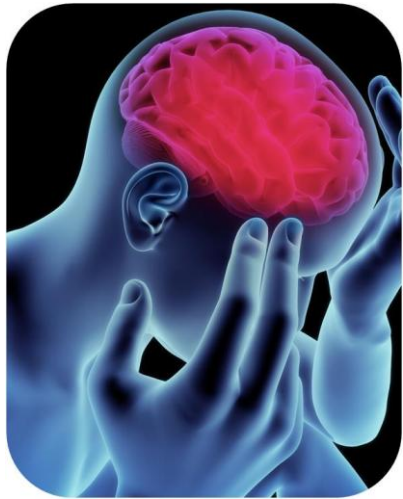
Врач терапевт С.А.Выскубова

ГАУЗ «Городская поликлиника №4»

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ИЛИ ТО, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ



г. Чита 2015 г



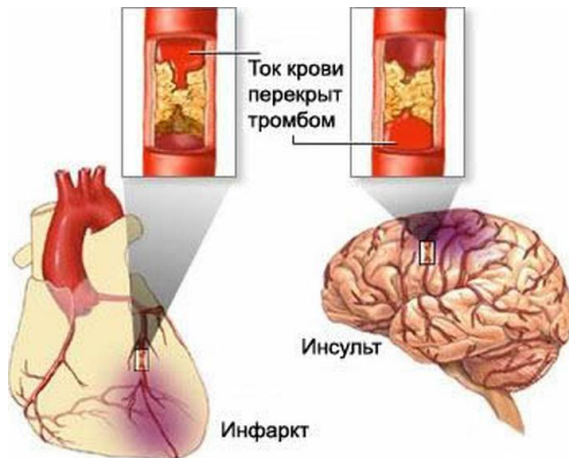
Гипертоническая

болезнь - хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого, является повышение артериального давления. Согласно критериям ВОЗ, гипертоническая болезнь определяется как состояние, при котором артериальное давление

составляет **140/90 мм. рт. ст или выше.**

Заподозрить заболевание на ранних стадиях удастся не всегда.

Клинически заболевание практически не проявляется. Лишь незначительная часть пациентов предъявляет жалобы на головную боль, головокружение, шум в ушах, слабость, быструю утомляемость. И только во время гипертонических кризов заболевание проявляется и пациент, иногда впервые, узнает о том, что страдает артериальной гипертонией. Иногда дебют заболевания протекает еще



печальнее: на фоне стойкой, нераспознанной, длительно протекающей артериальной гипертонии возникает инфаркт миокарда, инсульт.

Диагностика артериальной гипертонии проста и заключается в банальном измерении артериального давления. В 70 % случаев артериальная гипертония так и



выявляется. Пациент приходит на медосмотр или проходит дообследование по поводу предстоящей операции, и при измерении давления

регистрируют повышенные величины давления.

Как правильно измерять давление?

Правила просты:

- АД измеряется в спокойном состоянии через 30-40 мин после физической или эмоциональной нагрузки, принятия кофе, чая, или курения.
- Лучше использовать обычные механические тонометры, а не автоматические или полуавтоматические аппараты.
- Измерять давление на обеих конечностях.

Количество измерений достаточно 1-2 в день утром и вечером

Осложняет течение и лечение гипертонической болезни факторы риска.

