

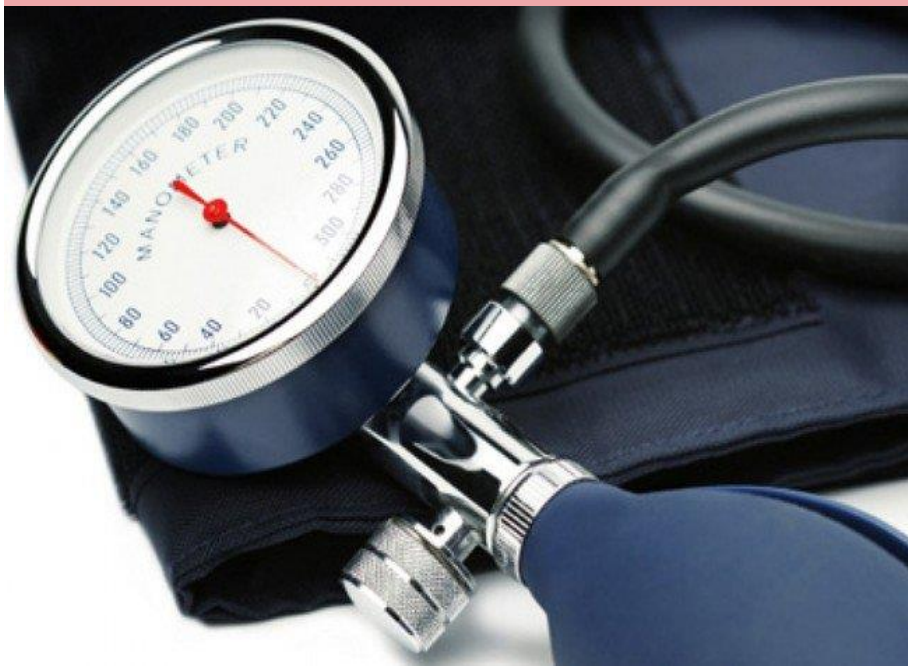


**Что надо знать про
артериальную
гипертонию,
инфаркт миокарда,
острое нарушение
мозгового
кровообращения**



Артериальная гипертензия (гипертония)

- **Гипертония** – это повышенное артериальное давление. Предрасполагают к развитию гипертонии стрессы, курение, адинамия, избыточный вес, нарушение функции эндокринной системы, болезни почек, пожилой возраст, наследственность, избыток соли в пище.



Главным показателем является давление пациента, его уровень и стабильность

- Оптимальное –
- 120/80 мм. рт. ст. или ниже.
- Гипертония I степени –
- 140-159/90-99 мм. рт. ст.
- Гипертония II степени –
- 160- 179/100-109 мм. рт. ст.
- Гипертония III степени –
- 180/110 мм. рт. ст. и выше.

Как влияет гипертония на различные органы

Мозг

Нарушение мозгового кровообращения (следствие – ухудшение памяти), **инсульт**.



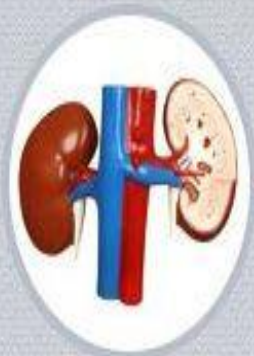
Глаза

Повреждение сетчатки, ухудшение зрения.



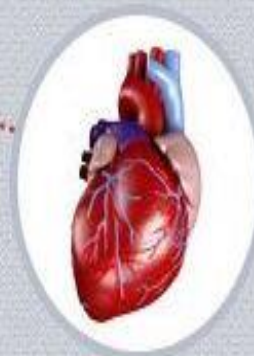
Почки

Почечная недостаточность.



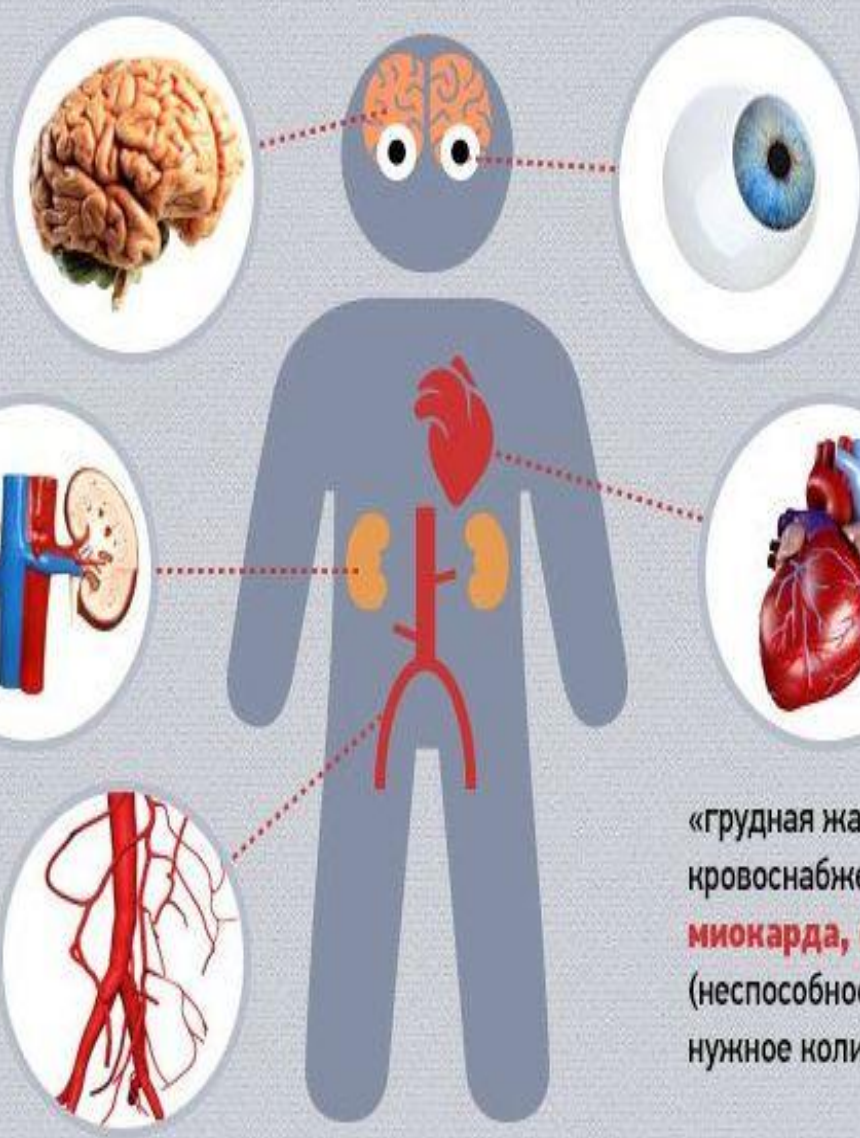
Сердце

Стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца, «грудная жаба» — нарушение кровоснабжения сердца), **инфаркт миокарда**, **сердечная недостаточность** (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).



Сосуды

Разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



Немедикаментозная

терапия

Помимо гипертонической диеты, терапия может включать дыхательные упражнения, легкий массаж, акупунктуру, иглокалывание, рефлексотерапию, нормализацию сна, соблюдение режима дня, прием натуральных и синтетических витаминов, антиоксидантов, пищевых добавок и общеукрепляющих сборов трав. Словом, стоит максимально “оздоровить” свой образ жизни.

Измерение артериального давления

Делайте это ежедневно, а полученные цифры записывайте в специальную тетрадь.

Если ваше давление приближается к 140/90, или выше этой цифры, значит оно повышено и следует обратиться к врачу.





Запомните правило: меньше соли, меньше жиров, больше клетчатки



Зачем мы лечим гипертонию?

Смысл лечения гипертонии заключается не в ликвидации симптомов,

а в уменьшении вероятности осложнений и увеличении продолжительности жизни



- **Гипертонический криз** – внезапное повышение артериального давления, сопровождающееся признаками ухудшения мозгового, коронарного или почечного кровообращения. Гипертоническая болезнь может стать причиной инсульта.



- **Как только симптомы криза начали проявляться, тут же необходимо вызвать скорую медицинскую помощь**
- **Больному следует лечь на кровать таким образом, чтобы голова оказалась приподнята.**
- **Необходимо измерять артериальное давление каждые 10-15 минут, фиксируя показания.**
- **Обеспечить приток свежего воздуха.**
- **Ноги больного нужно плотно укутать одеялом или же опустить в ванночку с горячей водой.**
- **Эффективным будет прием следующих препаратов: каптоприл, клофелин, нифедипин.**
- **Если имеются боли за грудиной, под язык больному можно положить таблетку нитроглицерина**

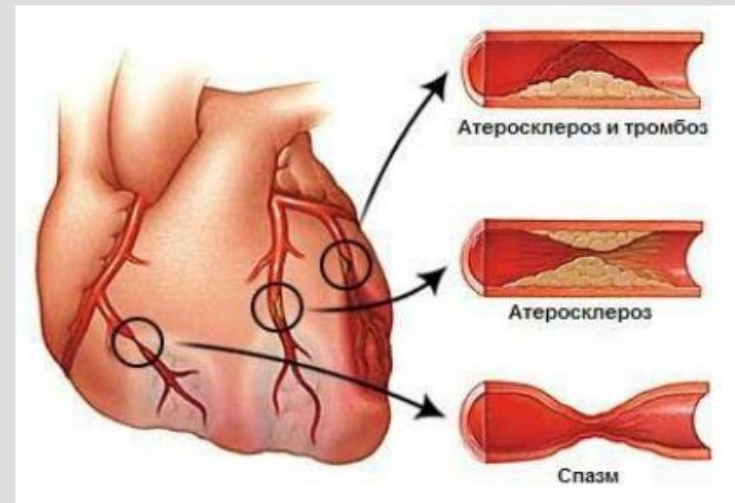
Инфаркт миокарда



Инфаркт миокарда

- Острая сердечная патология, развивающаяся вследствие образования одного или нескольких очагов некроза (омертвения) в мышце сердца на фоне его недостаточного кровоснабжения.

!!! Боль передается в левую руку, в левую лопатку, в шею, отмечается чувство стеснения в груди





Лишний вес



Алкоголь



Курение



Стресс



Возраст



Артериальная
гипертензия
и атеросклероз

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

1

сильная боль за грудиной, может распространяться на левую руку, плечо, левую половину шеи и межлопаточное пространство;

2

внезапно возникшее чувство страха;

3

нитроглицерин не снимает боль в сердце;

4

приступ может возникнуть уже в состоянии покоя, без видимых причин;

5

боль продолжается от 15 минут до нескольких часов.



Первая помощь при инфаркте миокарда

Обеспечить покой пострадавшему:
уложить его, устранить стесняющие
элементы одежды, обеспечить приток
свежего воздуха;

Вызвать *скорую помощь*;

Давать пострадавшему 1 дозу
нитроглицерина через каждые 15 мин
(при АД не ниже 90 мм рт.ст.);

Дать обезболивающие средства 1-2
таб. Анальгина, Баралгина,

Пентальгина или 1 капсулу Трамала;

Не позволять пострадавшему
двигаться и не поднимать ноги;

Следить за дыханием, пульсом и
сознанием, быть готовым к СЛР;

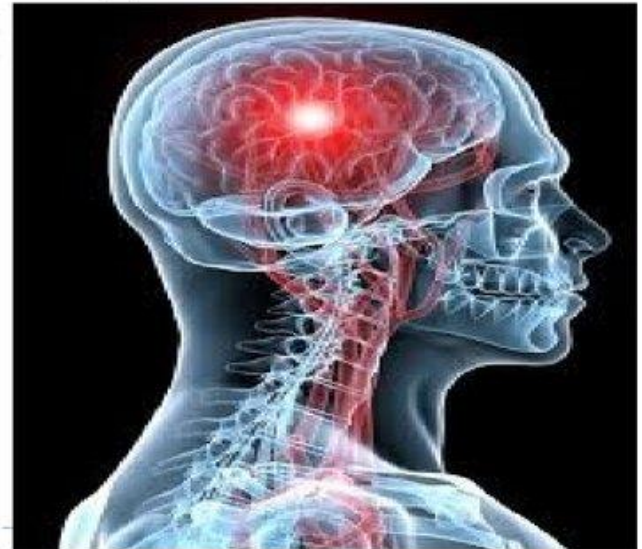
Срочная госпитализация.



Острое нарушение мозгового кровообращения

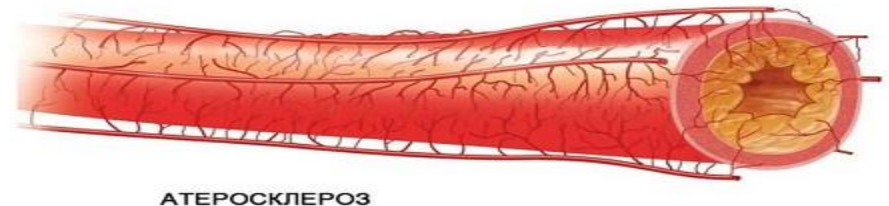
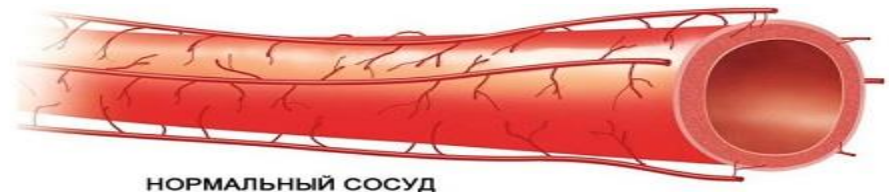


- ▶ **Инсульт** — острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой и/или общемозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного в более короткий промежуток времени вследствие цереброваскулярной патологии.



Основные причины ОНМК

- Атеросклероз сосудов мозга
- Артериальная гипертония
- Сочетание атеросклероза и АГ
- Заболевания сердца и сосудов
- Сахарный диабет
- Заболевания крови
- Токсические поражения сосудов
- Шейный остеохондроз ...



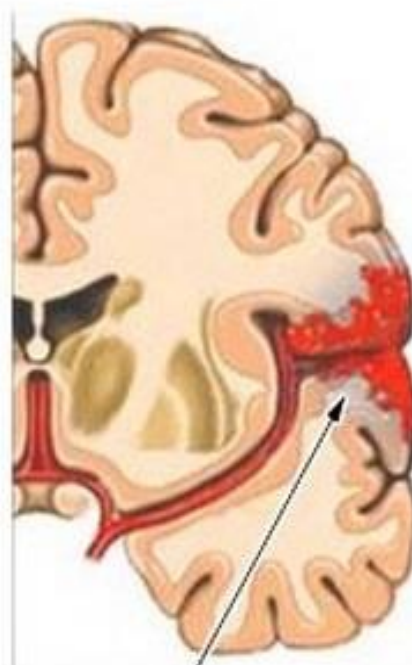
Острое нарушение мозгового кровообращения

Ишемический инсульт:



тромб, блокирующий
кровообращение
части мозга

Кровоизлияние в мозг
(геморрагический инсульт):



Кровотечение
внутри или вокруг
мозговых тканей

Как распознать инсульт?

☞ *Первые симптомы инсульта могут проявляться в виде переходящих нарушений мозгового кровообращения, которые исчезают через несколько минут (реже часов), но могут повторяться в течение суток. Эти симптомы являются признаками надвигающегося инсульта:*

- *внезапная слабость в руке и ноге с одной стороны (или только в руке);*
- *расстройства речи – сложность сформулировать мысль, неправильное употребление слов («словесная крошка») и/или непонятная речь («каша во рту»);*
- *нарушения зрения (до слепоты) в половине поля зрения или полная темнота;*
- *сильная, внезапная головная боль;*
- *головокружение, шум в ушах с чувством их заложенности;*
- *реже резкое снижение памяти или нарушение ориентации во времени и собственной личности.*

Алгоритм неотложных действий

- Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут
- Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.
- Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки.
- Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду.
- Измерьте артериальное давление, если его верхний уровень превышает 220 мм рт. ст., дайте больному препарат, снижающий артериальное давление, который он принимал раньше.
- Измерьте температуру тела. Если $t \geq 38^\circ$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить).

Чтобы предотвратить ИНСУЛЬТ:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!

Желаю здоровья

