# Реферат на тему: «Артериальная гипертензия. Факторы риска, профилактика. Техника измерения АД»

# Выполнила

# Студентка ВСО

# 4 курса 3 группы

# Ломтева Надежда

# Александровна

**Артериальная гипертензия** (*АГ*) — [синдром](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC) повышения [артериального давления](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). 90—95 % случаев АГ составляет [эссенциальная артериальная гипертензия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%B8%D1%8F), в остальных случаях диагностируют вторичные, симптоматические артериальные гипертензии: почечные (нефрогенные) 3—4 %, эндокринные 0,1—0,3 %, гемодинамические, неврологические, стрессовые, обусловленные приёмом некоторых веществ и АГ беременных, при которых повышение артериального давления является одним из многих симптомов основного заболевания.

**Гипертоническая болезнь** (эссенциальная АГ) - это заболевание, ведущим признаком которого является артериальная гипертензия, не связанная с каким-либо другим заболеванием, и возникающее в результате дисфункции центров, регулирующих артериальное давление с последующим включением нейрогуморальных и почечных механизмов при отсутствии заболеваний органов и систем, когда артериальная гипертензия является одним из симптомов.

**Классификация**

* Оптимальное АД < 120/80 мм рт. ст.
* Нормальное АД < 130/85 мм рт. ст.
* Повышенное нормальное АД 130—139/85—90 мм рт. ст.
* 1 степень (мягкая гипертония) - сАД 140-159/дАД 90-99.
* 2 степень (пограничная гипертония) - сАД 160-179/дАД 100-109.
* 3 степень (тяжелая гипертония) - сАД 180 и выше/дАД 110 и выше.
* Изолированная систолическая гипертония - сАД выше 140/дАД ниже 90.

**К факторам риска, влияющим на прогноз у пациентов с АГ, по рекомендациям ВОЗ, относятся:**

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

• Повышение АД III степени;

• Мужчины - возраст старше 55 лет;

• Женщины - возраст старше 65 лет;

• Курение;

• Уровень общего холестерина сыворотки более 6,5 ммоль/л (250 мг/дл);

• Сахарный диабет;

• Семейный анамнез по сердечно-сосудистой патологии. Другие факторы, влияющие на прогноз:

• Сниженный уровень холестерина липопротеидов высокой плотности;

• Повышение уровня холестерина липопротеидов низкой плотности;

• Ожирение;

• Нездоровый образ жизни;

• Повышенный уровень фибриногена;

• Группа высокого социоэкономического риска;

Поражение органов-мишеней:

• Гипертрофия левого желудочка;

• Протеинурия и/или незначительное повышение уровня креатинина плазмы (1,2-2 мг/дл);

• Ультразвуковые или рентгенологические (ангиографические) признаки наличия атероослеротических бляшек (сонная, подвздошная, бедренная артерии, аорта);

• Генерализованное или фокальное сужение артерий сетчатки. Цереброваскулярные:

• Ишемический инсульт;

• Геморрагический инсульт;

• Транзиторная ишемическая атака. Заболевания сердца:

• Инфаркт миокарда;

• Стенокардия;

• Операция коронарной реваскуляризации в анамнезе;

• Сердечная недостаточность. Заболевания почек:

• Диабетическая нефропатия;

• Почечная недостаточность (повышение уровня креатинина плазмы более 200 мкмоль/л).

Заболевания сосудов:

• Расслаивающие аневризмы;

• Окклюзирующие поражения периферических артерий. Осложненная ретинопатия:

• Геморрагии или экссудаты;

• Отек диска зрительного нерва.

## Клиника

Клиника гипертонической болезни определяется стадией заболевания и характером течения. До развития осложнений заболевание может протекать бессимптомно. Чаще больных беспокоит головная боль в области лба и затылка, головокружение, шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами. Могут быть боль в области сердца, сердцебиение, одышка при физической нагрузке, нарушения сердечного ритма.

Типично начало заболевания в возрасте от 30 до 45 лет и отягощенный семейный анамнез в отношении артериальной гипертензии.

При клиническом обследовании наиболее важным симптомом является стойкое, выявленное при многократном измерении повышение АД.

Обследование- позволяет выявить признаки гипертрофии левого желудочка (резистентный сердечный толчок, смещение левой границы сердца влево), расширение сосудистого пучка за счет аорты, акцент тона над аортой. Более информативным методом диагностики гипертрофии левого желудочка является элактрокардиографическое исследование. На электрокардиограмме можно выявить отклонение электрической оси сердца влево, увеличение вольтажа зубца R в I, aVL, левых грудных отведениях. По мере нарастания гипертрофии в этих отведениях появляются признаки «перегрузки» левого желудочка в виде сглаживания зубца Т, затем депрессии сегмента ST с переходом в асимметричный зубец Т.

На рентгенограмме органов грудной клетки изменения выявляются при развитии дилатации левого желудочка. Косвенным признаком концентрической гипертрофии левого желудочка может быть закругление верхушки сердца.

Эхокардиографическое исследование выявляет утолщение стенок левого желудочка, увеличение его массы, в далеко зашедших случаях определяется дилатация левого желудочка.

## Профилактика артериальной гипертензии

**1** Если вы страдаете от избыточного веса, следует сбросить его хотя бы частично, поскольку излишний вес повышает риск развития гипертонии. Похудев на 3-5 кг, вы сможете снизить давление и в последующем хорошо контролировать его. Добившись более низкого веса, вы сможете также снизить уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови. Нормализация веса остается по-прежнему самым эффективным методом контроля давления.

**2** Начинайте каждое утро с обливания холодной водой. Организм закаляется, сосуды тренируются, иммунная система укрепляется, кровообращение улучшается, нормализуются выработка биологически активных веществ и артериальное давление.

**3** Для **профилактики артериальной гипертензии** чрезвычайно полезно жить выше 4-го этажа в доме без лифта. Постоянно поднимаясь и спускаясь, вы тренируете сосуды, укрепляете сердце.

**4** Ходьба в хорошем темпе, бег трусцой, плавание, велосипедные и лыжные прогулки, занятия восточными оздоровительными гимнастиками - отличная профилактика артериальной гипертензии и связанных с нею неприятностей. Физические упражнения, выполняемые из положения лежа; с задержкой дыхания и натуживанием; быстрые наклоны и подъемы туловища; такие эмоциональные игровые виды спорта, как теннис, футбол, волейбол, у тех, кто склонен к артериальной гипертензии, могут вызвать резкое повышение артериального давления и нарушение мозгового кровообращения.

**5** Воздух, насыщенный запахами ромашки, мяты, садовой фиалки, розы и особенно герани душистой, - эффективное лекарственное средство для тех, у кого "пошаливает" давление. Вдыхание этих ароматов заметно снижает артериальное давление, успокаивает, поднимает жизненный тонус.

**6** Хорошие и "здоровые" характеры у оптимистичного и уравновешенного сангвиника, медлительного и спокойного флегматика. Им артериальная гипертензия практически не грозит. Неврозы и артериальная гипертензия чаще всего бывают у двух крайних типов: легко возбудимого холерика и быстро впадающего в уныние меланхолика.

**8** Входите в группу риска? Обзаведитесь тонометром и регулярно (раз в неделю, а если уже не первый день болит голова, мучает [бессонница](http://zdravyshka.ru/Lechenie-narodnymi-sredstvami/Bolezni-psixicheskie/bessonnicza.html), не проходит чувство усталости, "давит" стресс, то и чаще: 1-2 раза в день) измеряйте артериальное давление. Можно делать это утром, не вставая с постели. Постоянно повышенное артериальное давление - верный признак, указывающий на развитие артериальной гипертензии.

**9** Осенью и весной чаще происходит обострение не только артериальной гипертензии, но и многих других болезней приходится именно на этот период. Чтобы поддержать свой организм в это опасное время, принимайте: – настой пустырника по 2-3 столовые ложки перед едой (2 столовые ложки измельченной травы залейте 0,5л крутого кипятка и настаивайте 2 часа); – настой мелиссы (2 столовые ложки измельченной травы залейте 2 стаканами крутого кипятка, после остывания процедите и пейте в течение дня).

**10** Духоту, тесноту психологически не выносят все предрасположенные к артериальной гипертензии. Тяжко им находиться в толпе, среди большого количества народа.

**11** Водолазки и свитера одежда не для людей склонных к артериальной гипертензии. Плотно обхватывающий шею высокий ворот, как и тесно прилегающий воротник рубашки, туго затянутый галстук могут стать причиной повышения артериального давления.

**12** Красный, оранжевый, желтый цвета вызывают раздражение, приток избыточной энергии, возбуждают, повышают артериальное давление.

**13** Излишнее потребление соли задерживает натрий в организме и вызывает обострение артериальной гипертензии. Готовя пищу, не солите ее, а чуть-чуть присаливайте, уже подав на стол.

**14** Пища должна быть не очень жирная. Наблюдения показывают, что маложирная диета помогает снизить уровень холестерина в крови и тем самым снизить риск заболевания коронарных сосудов. К тому же маложирная диета способствует похудению.

**15** Голландский сыр, бананы, ананасы могут повысить артериальное давление. Оказывается, эти продукты, поглощаемые в больших количествах, из-за содержащихся в них особых веществ зачастую приводят к усиленному образованию гормонов, провоцирующих "подскоки" артериального давления.

**16** Ограничьте употребление алкоголя. Замечено, что у людей, чрезмерно употребляющих спиртное, чаще наблюдается гипертония, прибавка в весе, что делает контроль артериального давления затруднительным. Лучше всего не пейте алкогольные напитки вообще или ограничьте употребление до двух напитков в день для мужчин и одного для женщин. Под словом «напиток» в данном случае подразумевается, например, 350 мл пива, 120 мл вина или 30 мл 100-градусного ликера.

**17** Употребляйте больше калия, поскольку таким образом можно также снизить артериальное давление. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее пяти порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.

**18** Крайне важно бросить курить, т.к. курение само по себе хотя и не вызывает артериальную гипертонию, но тем не менее является значительным риском ишемической [болезни сердца](http://health.mail.ru/disease/263)

**Правила измерения артериального давления**

– нельзя измерять артериальное давление раньше чем через 1-1,5часа после чашки кофе, крепкого чая или выкуренной сигареты

– перед измерением артериального давления пациент не менее 5 минут должен находиться в расслабленном состоянии (предпочтительно с наложенной на плечо манжеткой)

– манжетка не должна содержать воздух и плотно обхватывать плечо пациента

– у лиц с большой окружностью плеча (ожирение, пациенты с развитой мускулатурой) должны использоваться удлиненные манжетки

– независимо от положения пациента (сидя или лежа), манжетка при измерении артериального давления должна находиться на уровне сердца. В положении сидя рука с манжеткой должна свободно лежать на столе

– накладывают манжетку на обнаженное плечо пациента на 2-3 см выше локтевого сгиба при отведении плеча от туловища под углом 45°, при этом нижний край манжеты должен бать на уровне 4-го межреберного промежутка.

– находят а локтевом сгибе пульсирующую лучевую артерию и устанавливают над ней (не надавливая сильно) фонедоскоп

– ручное нагнетания воздуха в манжетку должно осуществляться быстро до уровня, превышающего на 30 мм рт. ст. значение, при котором исчезла пульсация на лучевой артерии; затем давление в манжетке снижают медленно (на 2 мм рт. ст., или одно деление в секунду)

– систолическое давление определяется в момент появления тонов («первый удар») на лучевой артерии, а диастолическое - в момент их исчезновения («последний удар»)

– в тех случаях, когда четко не удается определить момент исчезновения тонов (феномен «бесконечных тонов») диастолическое давление определяют на уровне значительного их ослабления

– измеряйте артериальное давление не менее двух раз на одной руке с интервалом в 2 минуты, а при наличии четких различий (более чем 5 мм рт. ст.), возможно, и большее количество раз

– после второго измерения артериального давления в течение 30 секунд оцените частоту пульса на лучевой артерии

– если пациенту ранее никогда не измерялось артериальное давление, то измерение должно проводиться на обеих руках (различия могут иметь диагностическое значение)

– лицам пожилого и старческого возраста, больным сахарным диабетом, а также другим пациентам, которые предъявляют жалобы на ухудшение самочувствия при изменении положения тела, дополнительно следует производить измерение артериального давление через 1 и 5 минут после принятия вертикального положения: диагностика снижения артериального давления в положении стоя (ортостатической гипотензии), грозного состояния, которое может стать фатальным