



**КОНТРОЛИРУЙТЕ  
СВОЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ**



## ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз - резкий подъем артериального давления (АД), сопровождающийся ухудшением самочувствия и появлением жалоб, симптомов:

- ✓ головная боль, головокружение, тошнота, рвота;
- ✓ сердцебиение, перебои, боли в сердце;
- ✓ озноб, дрожь в теле, чувство жара, потливость, чувство нехватки воздуха, одышка;
- ✓ беспокойство, возбуждение, оглушенность.

Если при таком состоянии своевременно не будет оказана медицинская помощь, могут развиваться осложнения (инсульт или инфаркт миокарда).

При появлении симптомов, характерных для гипертонического криза, необходимо:

### Измерить артериальное давление!

- Принять **один из препаратов**, снижающих артериальное давление:

каптоприл (капотен) 25-50 мг под язык  
или препарат, назначенный врачом.

- При появлении загрудинных болей принять нитроглицерин под язык (при переносимости).
- Вызвать врача скорой помощи в случае отсутствия эффекта.

В течение первых 2 часов АД должно быть снижено не более чем на 20%. Измерять давление рекомендуется каждые 15-30 минут после приема препаратов.

Гипертонический криз - это всегда опасное для здоровья, а иногда и для жизни состояние, с высокой вероятностью развития осложнений.

**!** В случае появления даже одного из перечисленных ниже симптомов: возникновения резкой слабости в конечностях, нарушения зрения, выраженной одышки, нарушения сердечного ритма, присоединения болей в области сердца, не купирующихся приемом нитроглицерина - **развилось неотложное состояние, немедленно вызовите скорую медицинскую помощь!**  
Телефон **103** или **112** с любого сотового оператора.

## Лечение криза требует вмешательства врача и дальнейшего наблюдения!



**Важно!**

Для раннего выявления  
повышенного уровня артериального давления  
регулярно проходите диспансеризацию  
и профилактические медицинские осмотры.

Новый Порядок проведения **профилактических медицинских осмотров (ПМО) и ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** (приказ Минздрава России от 27 апреля 2021 г. № 404н) предусматривает ежегодное проведение ПМО для всех взрослых граждан России, проведение диспансеризации – в возрасте 18-39 лет 1 раз в 3 года, а в возрасте 40 лет и старше – ежегодно. Важно отметить, что диспансеризация включает раннее выявление (скрининг) хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, в том числе онкоскрининг на 7 наиболее распространенных локализаций онкологических заболеваний, а также дополнительное обследование граждан старших возрастных групп, направленное на выявление возраст-ассоциированных патологических состояний (гериатрических синдромов). Для прохождения **ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** необходимо иметь при себе полис и паспорт.

Ответственное отношение к своему здоровью –  
обязанность каждого гражданина!  
Пройди **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ** –  
получи шанс сохранить здоровье за государственный счет!



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

## ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление (АД) - это сила, с которой кровь давит на стенку сосуда.

Выделяют два уровня артериального давления: систолическое (верхнее - САД) и диастолическое (нижнее - ДАД). Величина АД непостоянна и меняется в зависимости от различных факторов. Стресс, физические нагрузки, недостаток сна, прием алкоголя, чрезмерный прием пищи, наследственная предрасположенность, заболевания почек, атеросклероз, сахарный диабет, ожирение могут провоцировать повышение артериального давления (АД).

**Нормальное артериальное давление не должно превышать 139/89 мм рт. ст.**

Повышенное артериальное давление - основной признак гипертонической болезни. Гипертония - очень распространенное заболевание: четверть взрослого населения страдает гипертонической болезнью, треть из них не знает об этом.



### Целевое артериальное давление

- ✓ у пациентов с ССЗ\* менее 140/90 мм рт. ст.
- ✓ у пациентов с сахарным диабетом менее 140/85 мм рт. ст.
- ✓ у пожилых и старческого возраста менее 80 лет до 140-150/90 мм рт. ст.

ССЗ\* - сердечно-сосудистые заболевания

**Возьмите за правило периодически измерять свое давление**

## КАК ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ?

- ➔ Измерение артериального давления производится после 5-10 минут отдыха, сидя на стуле, с опорой спины на спинку стула, ноги не должны скрещиваться. Манжета, наложенная на плечо, и манометр должны располагаться на уровне сердца.
- ➔ Манжета накладывается на плечо свободно, на 2 сантиметра выше линии локтевого сгиба. Соединительные трубки манжеты должны располагаться сбоку, оставляя область локтевого сгиба свободной для выслушивания тонов.
- ➔ Нагнетание воздуха в манжету не должно превышать 30-40% от максимального давления, при котором прекращается пульсация. Это обеспечивает безболезненное измерение артериального давления.
- ➔ Стравливание (выпускание) воздуха должно производиться медленно - 1-2 мм в секунду. Это обеспечивает достоверность результатов при измерении.
- ➔ Появление первого удара соответствует систолическому давлению, последнего - диастолическому давлению.

**! Употребление пищи, горячих и горячительных напитков, кофе, курение, физические нагрузки, разговор повышают артериальное давление.**

Для контроля АД существуют приборы с автоматическим, полуавтоматическим и ручным методами измерения артериального давления.

- ➔ Ручной тонометр является наиболее точным, им пользуются в своей работе врачи. Не покупайте приборы без документов, подтверждающих их соответствие международным и российским стандартам.
- ➔ Если вам трудно пользоваться ручным тонометром, то приобретите полуавтоматический или автоматический прибор, но периодически сравнивайте их показания со значениями ручного тонометра. Аппараты, измеряющие АД в артериях пальца и на запястье, менее точны. Поэтому надо отдавать предпочтение аппаратам с манжетой на плече.



## УРОВНИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

САД - систолическое артериальное давление  
ДАД - диастолическое артериальное давление

Категория	САД мм рт. ст.	ДАД мм рт. ст.
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	120-129	80-84
Повышенное нормальное	130-139	85-89
<b>Гипертония</b>		
I степень (мягкая)	140-159	90-99
II степень (умеренная)	160-179	100-109
III степень (тяжелая)	≥180	≥110
Изолированная систолическая гипертония	140	<90

Артериальная гипотензия характеризуется уровнем АД ниже 100/60 мм рт. ст. у мужчин и ниже 95/60 мм рт. ст. у женщин.