



ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ?

1. Что такое артериальное давление (АД) и какой уровень АД принято считать нормальным?

При сокращении сердца кровь выталкивается в сосуды, по которым продвигается к тканям организма, чтобы снабдить их питательными веществами и кислородом.

АД – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Во время сокращения сердца (систола) развивается максимальное давление в артериях – систолическое, во время расслабления сердца (диастола) давление уменьшается, что соответствует диастолическому давлению.

Повышенным для взрослых людей считается уровень АД 140/90 мм рт.ст. и выше.

2. Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия (АГ) – это периодическое или стойкое повышение АД. АГ является самым распространённым хроническим заболеванием сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения. Согласно данным научных исследований, повышение АД обнаруживается у 40% населения.

Артериальная гипертензия – заболевание, опасное для жизни больного, как вследствие самого повышения АД, так и из-за развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью жизненно важные органы:

- сердце;
- мозг;
- почки;
- сосуды.

Это может привести к сосудистым катастрофам:

- инсульту;
- ишемической болезни сердца (стенокардии);
- инфаркту миокарда;
- сердечной и почечной недостаточности.

Не измеряя АД, невозможно определить заболевание.

Методика измерения АД

1. Измерение АД должно проводиться сидя, обязательно с опорой на спинку стула и расслабленными, не скрещенными ногами. Руку, на которой будет измеряться АД, необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив на столе, находящемся рядом со стулом. Не допускается положение руки на «весу». Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении АД середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца (приблизительно на уровне 4-го межреберья).

2. Манжета накладывается на плечо таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставалось расстояние размером в палец, а нижний край манжеты был на 2,5 см выше локтевой ямки. Не рекомендуется накладывать манжету на ткань одежды. Воздух в манжете нагнетается с помощью груши до тех пор, пока давление в манжете не превысит ориентировочное систолическое давление примерно на 30 мм рт.ст.

3. Скорость сброса воздуха из манжеты должна составлять примерно 2-3 мм рт.ст. за секунду.

4. Прослушивание тонов проводят фонендоскопом. При сбросе воздуха появление 1-го тона соответствует систолическому АД, полное исчезновение тонов при дальнейшем выслушивании – диастолическому АД.

5. Повторное измерение АД производится через 1-2 минуты. Среднее значение двух и более последовательных измерений гораздо точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

6. АД рекомендуется измерять последовательно на обеих руках. Это особенно важно при первом обнаружении повышенного уровня АД.

7. При АГ рекомендуется измерять АД 2 раза в день: утром, после пробуждения и утреннего туалета, и вечером, в 21.00 - 22.00, а кроме того, в случаях плохого самочувствия, при подозрении на подъём АД.