

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. **Май – месяц борьбы с гипертонией, он проходит под слоганом «120/80».**

17 мая 2021 года по инициативе Всемирной Лиги борьбы с гипертонией и Международного общества гипертонии официально отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией.

Повышенное артериальное давление, или артериальная гипертония, – самый грозный фактор развития инфаркта миокарда и инсульта. Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают артериальной гипертонией.

Целью проведения Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией является доведение до широких кругов общественности информации об опасности этой болезни и серьезности ее медицинских осложнений, а также повышение информирования населения о методах профилактики и ранней диагностики. Для этого необходимы совместные усилия работников здравоохранения, средств массовой информации, общественных и государственных организаций.

В 2021 году Всемирный день борьбы с гипертонией пройдет под девизом "Измерьте свое артериальное давление, контролируйте его, живите дольше".

Основная идея — каждый человек должен регулярно измерять артериальное давление.

Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной примерно 17 млн случаев смерти в год, это почти треть от общего числа смертей. Из них осложнения гипертонии вызывают 9,4 млн случаев смерти в мире ежегодно. На долю гипертонии приходится по меньшей мере 45% смертных случаев, вызванных болезнями сердца, и 51% случаев смерти, вызванных инсультом.

Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

Вероятность развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- ведение здорового образа жизни с акцентом на правильное питание;
- уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в день;
- потребление пяти порций фруктов и овощей в день (400 – 500 г);
- уменьшение потребления насыщенных жиров и общего количества жиров;
- отказ от злоупотребления алкоголем;
- отказ от курения;
- регулярная физическая активность. Физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день пять раз в неделю (10 тысяч шагов в день);
- поддержание нормальной массы тела (индекс массы тела 18,5 – 24,9 кг/м<sup>2</sup>);
- повышение устойчивости к стрессовым воздействиям (выработка навыков рационального отношения и регулирования психоэмоциональных перегрузок, обучение методам преодоления и предотвращения стрессовых состояний).

Артериальная гипертония (далее - АГ) – это самое распространенное

хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения. АГ страдают более 40 млн взрослых россиян.

«Молчаливый убийца» — так врачи называют гипертонию за то, что она может годами протекать бессимптомно, и больной, имея стойкое повышение артериального давления (АД), даже не подозревает об этом. Существует известное «правило половинок»:

- из всех лиц с АГ только половина знает о своем заболевании;
- из тех, кто знает, только половина лечится;
- а из тех, кто лечится, только половина лечится эффективно, то есть, добивается нормализации АД.

Что такое артериальное давление и какой уровень артериального давления принято считать нормальным?

Артериальное (кровенное) давление (далее - АД) - это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Различают два показателя артериального давления:

систолическое артериальное давление (САД), называемое ещё «верхним» — отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы;

диастолическое артериальное давление (ДАД), называемое ещё «нижним» — отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

И систолическое артериальное давление и диастолическое артериальное давление измеряются в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.)

**ЗАПОМНИТЕ! Цифры нормального артериального давления составляют менее 140/90 мм рт. ст. (оптимальным является АД 120/80 мм рт. ст.).**

В течение дня, в разные дни, в зависимости от времени года, погоды — давление постоянно колеблется. Это нормальное явление. Такие перемены отвечают потребностям организма. Поэтому, например, когда вы сидите, давление одно, когда встаете — другое, когда просыпаетесь — третье, когда работаете — четвертое.

У здорового человека суточные колебания АД незначительны!

У больных артериальной гипертонией наблюдаются резкие перепады давления!

Как правильно измерять артериальное давление?

Для измерения АД используют специальный прибор — тонометр.

В целях домашнего самоконтроля АД рекомендуется применять электронный автоматический тонометр с манжетой на плечо. Измерение давления с помощью механического тонометра может исказить реальные цифры АД, когда вы самостоятельно нагнетаете воздух в манжету с помощью груши. Поэтому самостоятельно необходимо использовать для контроля давления тонометр — автомат.

Правила измерения АД:

1. Условия.

АД нужно измерять в удобной обстановке при комнатной температуре, не менее чем после 5-минутного отдыха. На холоде может произойти спазм и

повышение АД. Обратите внимание на то, что после еды, выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты измерять АД можно только через 30 минут.

#### 2. Положение пациента.

Измерение проводится в положении сидя, не скрещивая ноги. Рука полностью лежит на столе. Не допускается положение руки «на весу». Спина упирается на спинку стула. Высота стола должна быть такой, чтобы манжета находилась на уровне сердца. В момент измерения нельзя разговаривать, делать резкие движения. Дыхание спокойное и равномерное.

#### 3. Требования к приборам и манжетам

Манжета должна соответствовать окружности плеча. Нижний край манжеты располагается на 2,0 см выше локтевого сгиба. Плотность наложения манжеты: между манжетой и поверхностью плеча пациента должен проходить палец. Манжета должна правильно располагаться на плече – на уровне сердца.

Тонометры должны быть зарегистрированы Минздравом и сертифицированы Госстандартом, Метрологическим контролем («клеймо метролога»).

#### 4. Техника измерения

Измерение проводится в покое после 5-10-минутного отдыха. Вначале АД измеряют на обеих руках, если разница между руками менее 10 мм рт. ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно — левой). Если разница между руками более 10 мм, то все последующие измерения проводят на той руке, где цифры АД выше.

#### 5. Кратность измерений

Рекомендуется производить 2-3 измерения АД с интервалом в 2-3 минуты. Среднее значение двух и более последовательных измерений гораздо точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

#### 6. Регулярность измерений

Измерять АД рекомендуется при артериальной гипертензии 2 раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета; вечером в 21.00-22.00; кроме того, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем АД.

Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения.

Необходимо помнить, что артериальная гипертензия является хроническим заболеванием и как все хронические заболевания требует пожизненного лечения. Только врач может назначать лекарства и определять их дозировки для лечения артериальной гипертензии.

Прекращение приема лекарственных средств неминуемо приведет к рецидиву повышения артериального давления.

**ЗАПОМНИТЕ! Не существует лечения артериальной гипертензии кратковременными курсами. Лечение АГ – долговременная программа, а не эпизод в жизни больного, необходимый для снижения артериального давления!**

Если артериальная гипертензия стабильная (то есть не снижается самостоятельно без приема снижающих АД лекарственных средств), то она требует постоянного непрерывного приема подобранных врачом лекарств.

Принцип лечения артериальной гипертензии состоит в том, чтобы на фоне

приема лекарств уровень артериального давления не выходил за пределы нормальных значений, что создает условия для нормального функционирования всех жизненно важных органов и систем организма. Это может быть достигнуто только при условии непрерывного приема лекарственных средств для снижения артериального давления.

Методы немедикаментозной коррекции АГ достаточно эффективны в начальной стадии болезни и используются в качестве дополнения к медикаментозной терапии при высоких цифрах АД.

Немедикаментозные методы лечения гипертонии основаны на изменении образа жизни больных и коррекции факторов развития гипертонии.

Первым и важнейшим условием успешной профилактики и лечения АГ является ее выявление на ранних стадиях.

В Ярославской области работают 5 центров здоровья для взрослых, где каждый желающий вместе с комплексным обследованием и выявлением артериальной гипертонии на ранних стадиях может получить рекомендации по ведению здорового образа жизни и профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

Аналогичная работа ведется и в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства – в отделениях (кабинетах) медицинской профилактики. Продолжается проведение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения. Основной акцент мероприятий сделан на раннее выявление заболеваний и формирование ответственности человека за свое здоровье. Отличительные особенности данной программы заключаются в ее участковом принципе и в процедуре коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, которая должна проходить в качестве углубленного профилактического консультирования (индивидуального или группового) на 2-м этапе диспансеризации. Данная коррекция направлена на изменение поведенческих привычек, что в сочетании с другими стратегиями по снижению факторов риска позволит увеличить продолжительность активной жизни.

И. о. главного врача С. В. Яковлев