

Уважаемый пациент!

Пожалуйста, вносите значения выполненных на дому проверок артериального давления и покажите полностью заполненную форму врачу/медсестре во время вашей следующей встречи.

Дата	Утро			Вечер		
	Время	Артериальное давление	Пульс	Время	Артериальное давление	Пульс
День 1						
День 2						
День 3						
День 4						
День 5						
День 6						

Для заполнения врачом/медсестрой:

Если значения выше _____ (которые подтверждены двумя измерениями, выполненными с интервалом отдыха в 5–10 минут) необходимо обратиться за медицинской консультацией в поликлинику в часы приема.

3.пн-пт | 2024 №2 | 2011893 0"рн

**К кому
обратиться в
«Маккаби»?**

Вне часов приема просьба обращаться к медсестре
за консультацией в центр "Маккаби Лело Хафсака"
по тел.: 1-700-50-53-53 или *3555



Что такое гипертония и как это лечить?



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Повышенное артериальное давление является одной из наиболее распространенных медицинских проблем. Многие из тех, кто страдает данным заболеванием, об этом не знают, поскольку оно протекает бессимптомно.

Повышенное артериальное давление является фактором риска развития таких заболеваний, как сердечные заболевания, атеросклероз, сердечная недостаточность, почечная недостаточность и инсульт.

Подходящее лечение, которое приводит показатели артериального давления в норму, значительно снижает данный риск.

ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- Под понятием "Артериальное давление" (АД) подразумевается давление, которое образуется в артериях, по которым кровь поступает из сердца к органам тела, в результате циркуляции насыщенной кислородом крови.
- Числовые значения, показывающие артериальное давление, измеряются в единицах мм ртутного столба (мм рт. ст.).
- В результате измерения артериального давления получают два значения: систолическое артериальное давление – кровяное давление в артериях в момент максимального сокращения сердца, и диастолическое артериальное давление – кровяное давление в артериях в момент расслабления сердца.
- У здоровых людей значение нормального систолического артериального давления составляет до 129 мм рт. ст., а нормальное диастолическое значение составляет до 84 мм рт. ст.
- Пограничное артериальное давление составляет 130–139/85–89 мм рт. ст.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- Возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет)
- Отсутствие физической активности
- Курение
- Наследственность: повышенное артериальное давление, сердечные заболевания или внезапная смерть в молодом возрасте (мужчины младше 55 лет и женщины младше 65 лет).
- Ожирение (объем талии выше 102 см у мужчин и выше 88 см у женщин и / или ИМТ вес (кг) / рост (метр²) выше 30)

ЛЕЧЕНИЕ

- Обычно лечение состоит из медикаментозного лечения и воздействий, связанных с образом жизни.
- Решение по медикаментозному лечению принимается врачом.

Изменение образа жизни	Рекомендация	Ожидаемое снижение систолического артериального давления
Снижение веса	Следите за поддержанием веса в пределах нормы. Если вы страдаете от избыточного веса / ожирения, необходимо обратиться к диетологу больничной кассы за индивидуальной консультацией по вопросам питания.	5–20 мм рт.ст. на каждые 10 кг снижения веса
Питание, направленное на снижение артериального давления (диета DASH)	<p>Необходимо обратиться к диетологу, чтобы получить инструкции, а также для индивидуального подбора меню.</p> <p>✓ злаковые из цельного зерна - 6–8 порций в день (ржаной хлеб, цельная пшеница, цельнозерновой рис, гречка, перловая крупа, киноа, пшено)</p> <p>✓ Бобовые - 3 порции в неделю (чечевица, зеленый горошек, сухая фасоль, зерна нута (хумуса), бобы)</p> <p>✓ орехи / миндаль - 3 порции в неделю</p> <p>✓ Овощи - 4–5 порций в день</p> <p>✓ Фрукты - примерно 2–3 порции в день (необходим индивидуальный подбор)</p> <p>✓ молочные продукты низкой жирности (творог до 5%, йогурт или молоко до 3%) - 2–3 порции в день</p> <p>✓ рыба или нежирная курица - 1 порция в день</p>	Диета DASH может способствовать снижению артериального давления вне зависимости от веса 8–14 мм рт. ст.
Ограниченнное потребление соли	Рекомендуется не потреблять свыше 1500 – 2400 мг натрия в день, что приравнивается к 4–6 г столовой соли (половина чайной ложки – чайная ложка). Необходимо учитывать, что во многих готовых продуктах питания содержится большое количество соли.	2–8 мм рт.ст.
Физическая активность	Регулярные занятия аэробикой (например ходьба, плавание, танцы, езда на велосипеде и т.д) в течение не менее 150 минут в неделю.	4–9 мм рт. ст.
Ограниченнное употребление алкоголя	Не более 2-х напитков в день для мужчин, и одного – для женщин. (Воздерживаться от употребления в случае сахарного диабета и печеночной недостаточности).	2–4 мм рт. ст.
Отказ от курения	Отказ от курения снижает риск заболевания сердца на 35–40%, а также значительно снижается риск развития дополнительных заболеваний сердечно-сосудистой системы.	



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ И ПРОВЕРКИ

- Наблюдение в виде соответствующих лабораторных анализов.
- Кардиологическое обследование.
- Проверка глаз.
- Консультация и наблюдение у диетолога.
- Контроль артериального давления на дому / в клинике и обучение у медсестры.



САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ НА ДОМУ И ЗАПИСЬ

- Приборы, измеряющие АД, необходимо использовать в области предплечья, а не в области запястья или пальца.
- Очень важно убедиться в том, что размер манжетки соответствует объему предплечья.
- Вначале следует убедиться (с помощью врача / медсестры) в том, что нет существенного различия в АД на разных руках (свыше 10 мм рт. ст.). Если выявлено такое различие, необходимо измерять АД на той руке, где оно выше.
- Во время измерения необходимо сидеть так, чтобы рука находилась на столе или другой поверхности, и располагалась на уровне сердца.
- Во время проверки нельзя разговаривать или класть ногу на ногу.
- Перед измерением необходимо опорожнить мочевой пузырь.
- Измерение АД выполняется в положении сидя, после 5-минутного отдыха, и не менее чем через полчаса после курения, потребления кофе или алкоголя.
- Во время каждой проверки необходимо измерить два раза подряд и записать результат второго измерения.
- В случае существенного различия между измерениями (свыше 10 мм рт. ст.), рекомендуется провести третье измерение и записать его результат.
- В дни проверки АД рекомендуется проводить измерение утром и вечером.
- Рекомендуется проводить утреннее измерение сразу после подъема и до приема утренних лекарств.
- Для диагностики – среднее значение измерений в течение недели отражает значения АД.
- Поскольку в первый день значения АД, в большинстве случаев, выше, рекомендуется проводить измерения в течение 7 дней, и учитывать среднее значение последних шести дней (то есть, среднее значение, по крайней мере, 12 измерений).
- В целях дальнейшего наблюдения можно измерять артериальное давление с частотой, варьирующейся от одного раза в неделю до одного раза в месяц.
- Необходимо записывать все результаты измерения АД, включая пульс, и приносить данный список врачу.
- Среднее значение АД при домашнем измерении считается нормальным/пограничным, если оно ниже 135/85 мм рт. ст.
- Для пациентов, которые принимают лекарства для понижения давления, среднее значение АД считается нормальным, если оно ниже 130/80 мм рт. ст.