

Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии

11-17 мая 2026 года

Основная цель:

повышение информированности широких слоев населения об одном из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы

Артериальное давление — важный показатель здоровья

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь давит на стенки артерий во время циркуляции по организму. Измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.)

Систолическое (верхнее) показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца

Диастолическое (нижнее) — показывает силу давления крови на стенки артерий во время расслабления сердечной мышцы между двумя сокращениями

Разница между верхним и нижним давлением составляет 40 - 50 мм. рт. ст. и называется пульсовым давлением

Если часто наблюдается уменьшение пульсового давления, требуется медицинское наблюдение и назначение терапии

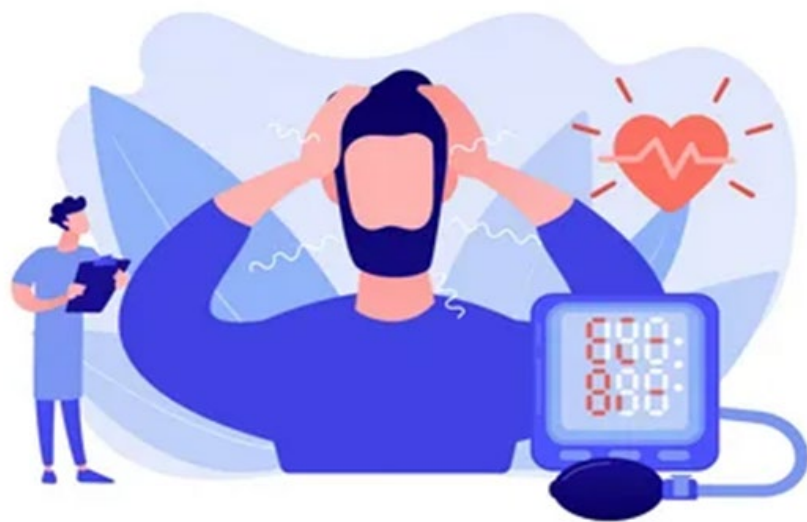


Важно: давление в правой и левой руке может отличаться

Если разница превышает 10 мм рт. ст., лучше принимать во внимание показатели с наибольшим значением

Артериальная гипертензия (гипертония)

— это патологическое состояние, при котором у человека стабильно повышается давление выше уровня 140/90 мм рт. ст. в покое



- Единичные повышения давления не говорят о наличии патологии. Причиной эпизодического повышения или понижения давления может быть стресс, нагрузка, переутомление, употребление большого количества жидкости
- Частые или стойкие изменения нормального показателя могут свидетельствовать о серьезном сердечно-сосудистом заболевании
- Высокое давление, которое никакими симптомами не проявляется – серьезный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфарктов и инсультов. Нельзя снижать его резко. Требуются мягкие препараты, а целевые значения давления должны быть не выше 140/90

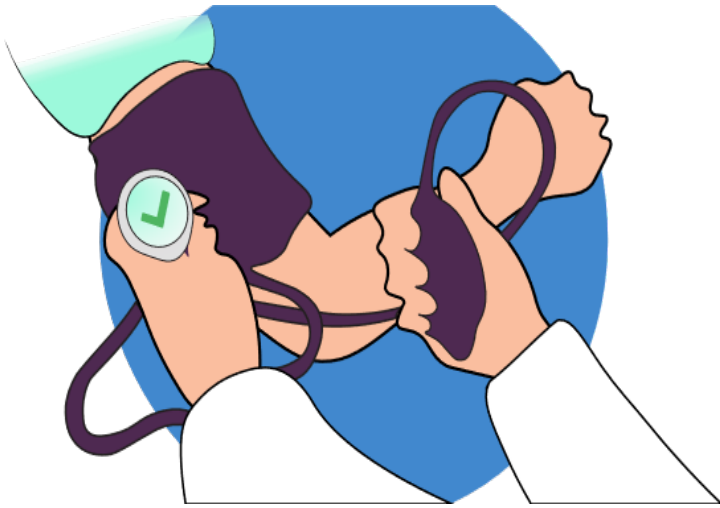
Необходима информированность широких слоев населения о риске заболеваний сердечно-сосудистой системы, напоминание о регулярном измерении артериального давления

Немного статистики

- По данным ВОЗ на конец 2020 года гипертония имеется у 1,13 миллиарда человек в мире, при этом около 50 % из них не знают о своём заболевании, а среди тех, кто знает, 50% не лечится, не контролирует своё АД и не меняет образ жизни
- Только одна треть лиц, страдающих гипертонией, получает лечение и примерно 12% из числа этих людей находится под медицинским контролем
- В РФ зафиксировано 18,5 млн заболеваний - практически, каждый восьмой россиянин имеет проблемы с повышенным давлением
- Распространенность АГ среди мужчин составляет 47%, среди женщин около 40%. У лиц старше 60 лет распространенность достигает 60% и выше
- Примерно 75% страдающих гипертонией находятся в зоне риска и являются потенциальными кандидатами на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезней почек и даже внезапной смерти

Диагноз ставится только на основании регулярных измерений, которые фиксируют стойкое превышение нормы

Некоторые правила измерения артериального давления:



- Начиная с 18 лет необходимо измерять артериальное давление один раз в год
- Измерять давление в рамках самоконтроля следует в привычной обстановке, в теплом и тихом помещении. Посторонние шумы и разговоры могут способствовать увеличению показателей АД
- Присядьте на стул, чтобы спина опиралась на спинку, а ступни стояли на полу. Посидите спокойно в течение 5 минут
- Рука размещается на уровне сердца на столе, нижний край манжеты находится на 2–3 см выше локтевого сгиба
- Плотно фиксировать манжету не рекомендовано: между тканью и рукой должен проходить один палец
- Проводите измерение дважды с интервалом 1-3 минуты. Ориентируйтесь на средний результат
- Измеряйте давление на одной и той же руке. Не имеет значения – на правой или левой

Давление может меняться в течение дня: утром показатели могут быть немного выше из-за гормональных колебаний, днём они стабилизируются, а вечером обычно снижаются

Когда измерять давление



Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

При описании самочувствия указать наличие жалоб:

- На приступы учащенного сердцебиения
- Перебои в работе сердца
- На одышку, приступы удушья
- На боли за грудной или в области сердца

- Результаты измерений желательно записывать в дневник самоконтроля, чтобы можно было провести анализ и предоставить результаты врачу
- Полезно использовать Приложения мобильного телефона для контроля артериального давления

- Проводить измерения достаточно дважды в день: утром до завтрака и приема лекарств и вечером через полтора-два часа после ужина либо перед сном.
- Также следует измерить АД при плохом самочувствии
- За 30 минут до измерения не рекомендовано принимать медикаменты, крепкий кофе, черный чай, заниматься спортом, курить, а так же следует воздержаться от приема пищи

Факторы риска артериальной гипертензии

Устранимые

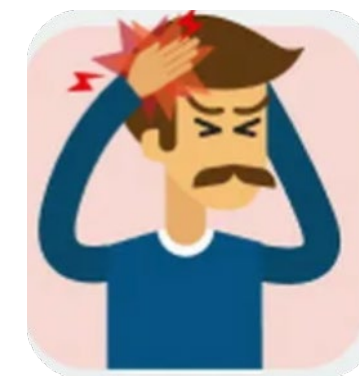
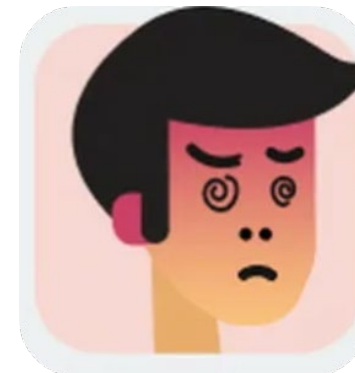
- Избыточный вес. Каждый лишний килограмм повышает АД на 1-3 мм рт.ст
- Потребление соли в больших количествах
- Вредные привычки – курение, алкоголь. Каждая сигарета может повысить АД на 10-30 мм рт.ст.
- Высокий уровень холестерина в крови
- Повышенные психоэмоциональные нагрузки, частые стрессы
- Гиподинамия увеличивает риск развития гипертензии на 20–30%
- Заболевания почек, патологии эндокринной системы

Неустранимые

- Наследственность: при наличии гипертензии у двух или более родственников первой линии вероятность диагностирования гипертензии сильно возрастает
- Возраст: распространённость АГ увеличивается у мужчин — после 35 лет, у женщин — после 45 лет.
- Пол: чаще подвержены гипертензии мужчины
- Факторы окружающей среды: постоянный шум, загрязнение окружающей среды, жёсткость воды способствуют риску повышения артериального давления

Возможные симптомы гипертонии

- ощущение тяжести в висках или глазницах, головокружение
- посторонний шум в ушах
- пульсирующая боль в голове (особенно в затылочной, лобной или височной зоне)
- покраснение кожи лица
- онемение пальцев на руках, покалывания
- повышенная отечность лица и ног
- нарушение зрения (мелькание «мушек», бликов в глазах)
- потливость, озноб
- тревожность, раздражительность
- учащенный пульс
- ухудшение памяти, работоспособности



Важно! Большинство не подозревают о повышении АД, так как у гипертонии нет явных симптомов, чаще всего она протекает бессимптомно

Классификация уровней артериального давления

Категория	Систолическое (мм рт. ст.)	Диастолическое (мм рт. ст.)
Нормальное	120–129	80–84
Высокое нормальное	130–139	85–89
Гипертония I степени	140–159	90–99
Гипертония II степени	160–179	100–109
Гипертония III степени	Больше 180	Больше 110

Гипертонический криз. В чем опасность?

Гипертонический криз — резкий внезапный скачок давления от 160/100 и выше с увеличением пульсового давления. Главная опасность кроется в поражении органов-мишеней — сердца (острый коронарный синдром с переходом в инфаркт миокарда), мозга (геморрагический инсульт), глазного яблока (отслойка сетчатки) или почек (острая почечная недостаточность)

Чаще всего криз случается на фоне уже имеющейся артериальной гипертонии. Риск возрастает из-за повышения жесткости сосудов, снижения их эластичности

Наиболее частые причины гипертонического криза:

- нерегулярный приём или полная отмена гипотензивных средств
- сильный стресс или паническая атака
- чрезмерное употребление алкоголя
- хронические заболевания почек
- гормональный сбой
- черепно-мозговая травма



Гипертонический криз опасен осложнениями

Ишемический инсульт



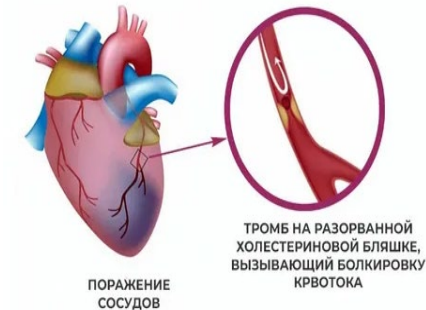
Ишемический инсульт (инфаркт мозга) - нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга, нарушением его функций вследствие затруднения или прекращения поступления крови к тому или иному отделу – тромб, бляшка

Геморрагический инсульт



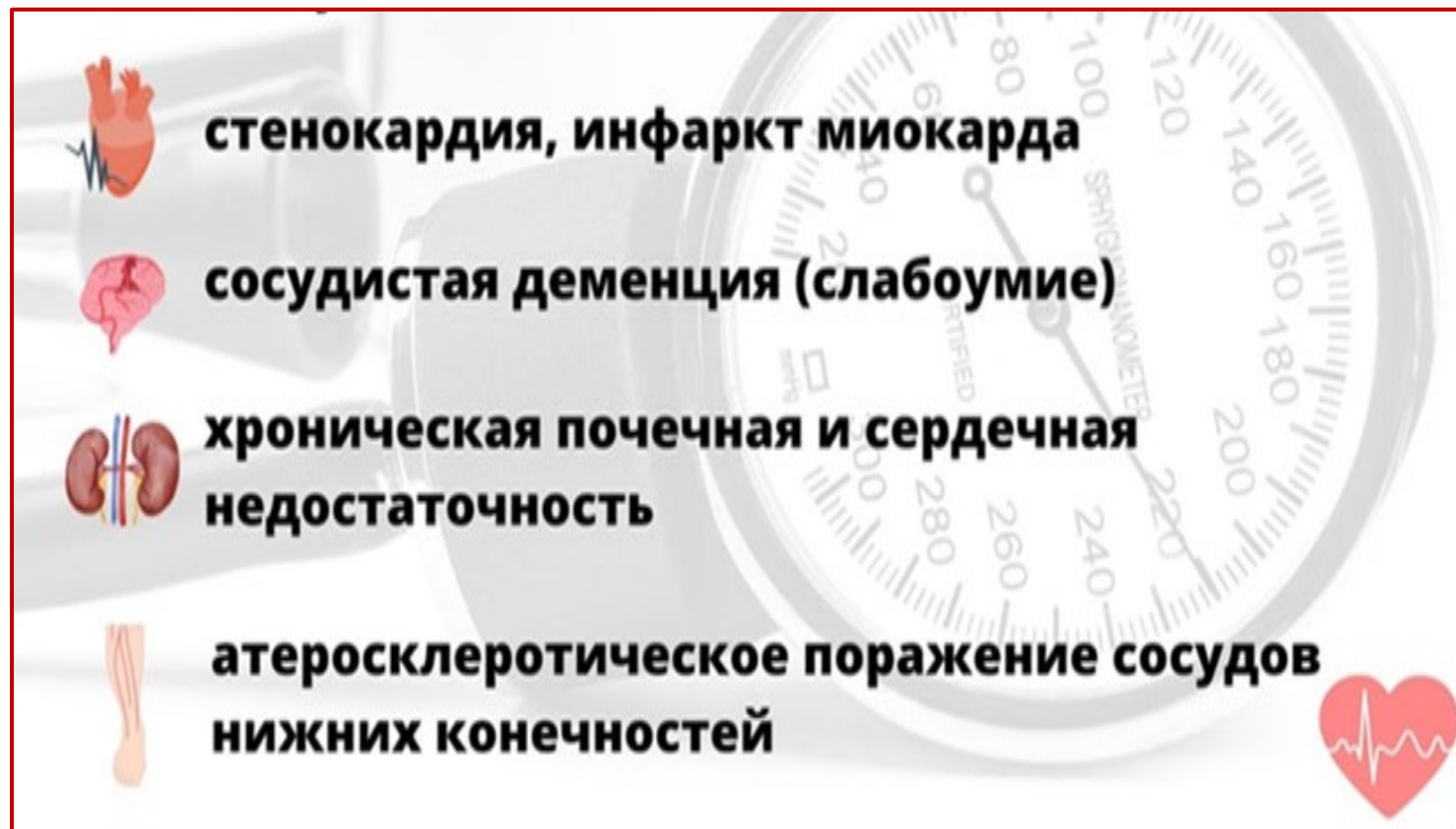
Геморрагический инсульт — (апоплексический удар) кровоизлияние в вещество головного мозга, обусловленное постоянным перепадом кровяного давления, истончением стенки сосуда и внезапным ее разрывом

Инфаркт миокарда



Инфаркт миокарда – это острая форма ИБС, при которой нарушается доставка кислорода к сердцу, в результате чего развивается некроз (омертвение) сердечной мышцы. Может привести к нарушению функций сердца вплоть до его остановки

Гипертонический криз опасен осложнениями



Контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, их осложнений и внезапной смерти

Гипертонию можно и нужно контролировать



Цифровые технологии значительно повышают приверженность лечению и позволяют врачу видеть динамику показателей в реальной жизни, а не только на приёме

Для предупреждения развития осложнений с 2025 года применяются обновлённые клинические рекомендации по артериальной гипертензии с учетом активного внедрения цифровых инструментов, разработанные Российским кардиологическим обществом

Что стало принципиально важным:

- Риски оцениваются не только по уровню АД, но и по поражению органов-мишеней: определяется функция почек, уровень сахара, холестерина и липидов, то есть сердечно-сосудистый риск в целом
- Для уточнения диагноза требуется суточное мониторирование АД при активном участии самого пациента. Это позволяет выявить «гипертонию белого халата», маскированную гипертензию, ночную гипертензию

Сегодня пациент может:

- вести электронный дневник давления
- передавать данные врачу дистанционно
- получать напоминания о приёме лекарств
- отслеживать физическую активность

Гипертонию можно и нужно контролировать



- Поддерживать уровень артериального давления в пределах нормы под силу каждому
 - Регулярное самостоятельное измерение артериального давления способствует повышению самоконтроля и эффективности лечения
 - Здоровый образ жизни и немедикаментозные меры, включая снижение потребления соли, контроль массы тела и повышение физической активности, доказано снижают уровень артериального давления
 - Формирование приверженности терапии - ключевой элемент профилактики осложнений, включая инсульт и инфаркт миокарда
- Регулярное прохождение профосмотров и диспансеризации способствуют раннему выявлению гипертонии
 - Своевременная диагностика, постоянный контроль артериального давления и следование рекомендациям врача помогают сохранить здоровье, прожить долгую, полноценную жизнь и предотвратить развитие серьезных осложнений

Профилактика и ранняя диагностика артериальной гипертензии может спасти человеку жизнь

Немедикаментозные методы профилактики и лечения начальной стадии гипертонии

✔ Сокращение времени работы с компьютером

✔ Полноценный ночной сон

✔ Правильная диета

✔ Готовка на растительном масле

✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины

✔ Фрукты и овощи, богатые калием

✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки



✘ Работа без ночных смен

✘ Работа с частыми командировками

✘ Работа в шумной обстановке

✘ Лишний вес

✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое

✘ Ограничить соль в пище

✘ Курение

✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.

Важно! Эффект может быть достигнут только при регулярном и длительном претворении этих методов в жизнь. Кратковременные мероприятия не дадут желаемого результата

Исследователи выявили, что на первом месте среди факторов риска артериальной гипертонии у работников умственного труда стоит избыточная масса тела, ожирение, в том числе - абдоминальный тип ожирения

Для женщин значимым фактором риска оказалась и низкая физическая активность, несоблюдение рекомендаций ежедневной физической нагрузки: не менее чем 3000 шагов или 150 минут умеренной физической активности



Профилактика артериальной гипертензии

- Здоровое питание - низкоуглеводная, низкохолестериновая, богатая калием диета с ограничением употребления соли
- Контроль массы тела. Каждый лишний килограмм повышает давление на 1-3 мм рт.ст
- Отказ от вредных привычек - курения, чрезмерного потребления алкоголя. Каждая выкуриваемая сигарета может повысить АД на 10-30 мм рт.ст.
- Физическая активность не менее 30 минут умеренной нагрузки ежедневно для оптимальной работы системы кровообращения
- Контроль уровня холестерина, повышение которого приводит к снижению эластичности артерий, образованию бляшек и сужению просвета сосудов. Чем выше уровень холестерина, тем выше риск инфаркта и инсульта
- Умение справляться со стрессом, так как повышенные психоэмоциональные нагрузки способствуют выбросу адреналина в кровь, что повышает артериальное давление
- Соблюдение режима сна (не менее 7 час/сутки) и бодрствования



Здоровое питание

Важно! Ограничьте употребление соли до 5,0г в день — избыточное потребление натрия приводит к задержке жидкости в организме и повышению артериального давления

Сократите до минимума:

- Солёные, вяленые, копчёные продукты
- Соления, маринады, кроме квашеных овощей
- Рыбные и мясные консервы и пресервы
- Солёные сорта твёрдого сыра
- Фаст-фуды, солёные орешки, сухарики, чипсы
- Вкусовые приправы с добавлением соли – майонез, кетчуп, соусы
- Полуфабрикаты: замороженные блинчики, пельмени
- Переработанное мясо: колбасы, сосиски, консервы



Более чем у 50% начинающих «гипертоников» на избыток соли и ионов натрия организм реагирует спазмом сосудов и, следовательно, увеличением артериального давления. Особенно опасен хронический избыток натрия - сосудистые стенки утолщаются, становятся отечными, жесткими и менее эластичными

Около 80% потребляемой соли — скрытая. Хлеб - один из лидеров по содержанию соли

Здоровое питание

Разнообразьте рацион — включайте мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, употребляйте не менее 400,0 грамм в день овощей, фруктов, ягод

С целью профилактики гипертонии акцент сделайте на увеличении в рационе продуктов, богатых калием, кальцием, магнием, клетчаткой, но соблюдайте баланс минеральных веществ. Помните — избыток одного минерала может нарушить усвоение другого

Уменьшите потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (продукты животного происхождения, некоторые растительные масла и кондитерские изделия) - они способствуют повышению уровня холестерина

Контролируйте баланс белков (15%), жиров (30%) и углеводов (55%) в рационе

Не пере едайте, контролируйте свой вес. Индекс массы тела держите в диапазоне 18,9 до 24,9

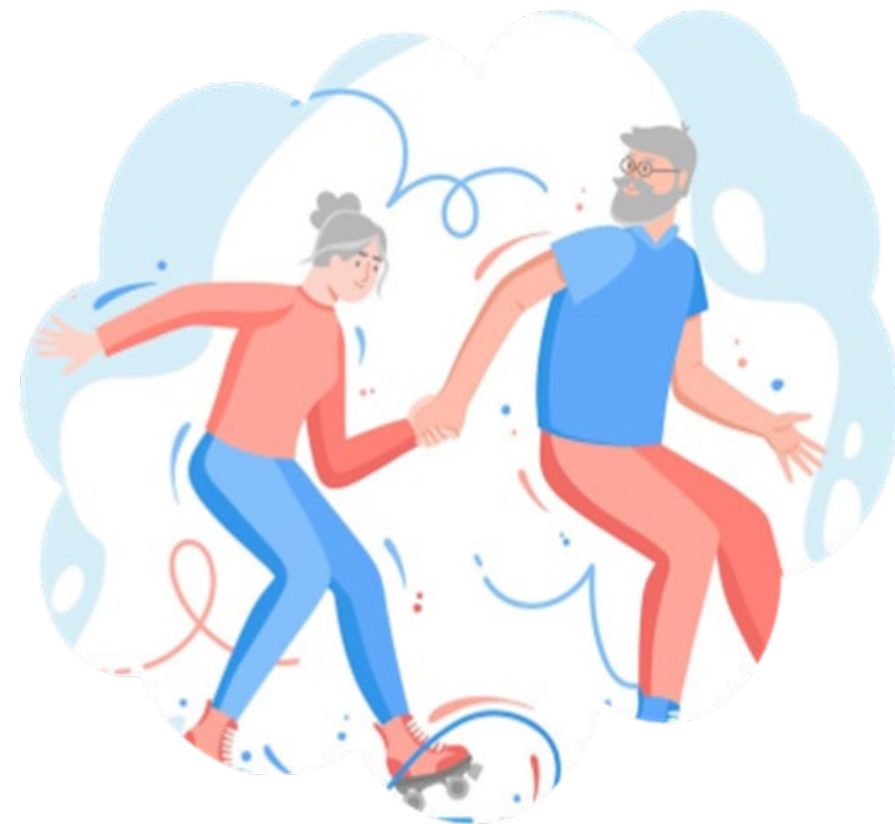


Правильно наполненная тарелка избавит от необходимости считать калории

Физическая активность

- Рекомендована умеренная физическая активность не менее 30 минут в день 5 раз в неделю или 10000 шагов в день
- Делайте утреннюю гимнастику и играйте в подвижные игры
- Важно правильно подобрать комплекс упражнений, который способствует общему укреплению организма, повышению работоспособности, нормализации давления
- Начинать тренировки следует со слабой нагрузки, постепенно ее увеличивая
- Достаточно заниматься 5 раз в неделю по полчаса ходьбой, бегом, плаванием, занятиями на тренажерах или ездой на велосипеде. Приветствуются танцы, йога, лыжные прогулки

Ежедневная физическая активность способна снизить артериальное давление на 10–20 мм рт.ст.



Полезьа физической активности:

Ходьба - самый простой и экономичный способ

Плавание - самый полезный

Танцы и йога – самый приятный и душевный

Пусть они станут вашими любимыми методами!

Преодоление стресса



Стремитесь во всем находить приятные моменты и смотрите на жизнь с оптимизмом
Любите окружающий мир!

- Обучайтесь навыкам преодоления стресса и повышайте стрессоустойчивость
- Научитесь спокойно реагировать на мелкие неприятности или бытовые сложности, не имеющие важного значения
- Меняйте обстановку, особенно тогда, когда вы напряжены, раздражены или ощущаете хроническую усталость
- Соблюдайте режим труда и отдыха, активно проводите выходные дни
- Высыпайтесь, создавайте благоприятную обстановку для сна. Недосыпание может стать одной из причин гипертонии
- Полезны релаксация, аутотренинг, йога, прогулки на природе, посещение тренажерного зала или театра, любимые занятия и общение с близкими

Вредные привычки - опасные зависимости

- Курение сопровождается спазмом сосудов и увеличением нагрузки на сердце, что приводит к повышению давления и износу сердечной мышцы. За день курильщик испытывает столько скачков давления, сколько сигарет он выкуривает
- При приеме алкоголя после начального расширения сосудов, когда АД падает, происходит сужение тех же сосудов - увеличивается нагрузка на сердце, что способствует повышению давления
- В большинстве случаев курение и алкоголь ведут к трагическим последствиям - разрывам сосудов, которые для гипертоника могут стать смертельными, поскольку приводят к инфарктам и инсультам

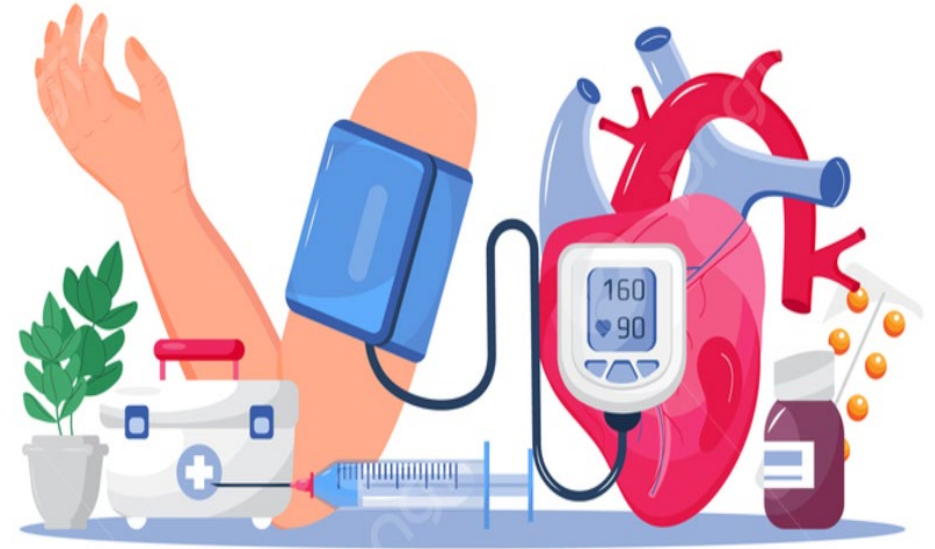
Никотин, содержащийся в табачных изделиях и электронных сигаретах, так же, как и этанол в алкогольных напитках, являются сосудистыми ядами и вызывают зависимость



Откажитесь от курения и потребления алкоголя!

Если у вас артериальная гипертония – выполняйте рекомендации врача. Самолечение опасно

- Важно строго соблюдать рекомендованные дозировки препаратов, резко не снижать давление, вовремя корректировать лечение
- Принимать препараты в одно и то же время. Не пропускать прием таблеток
- Схема терапии всегда индивидуальна. Препараты, эффективные для одного пациента, могут не подойти другому
- Неправильно подобранные лекарства вызывают побочные эффекты или не контролируют давление
- Нормальное давление \neq излечение. Даже если показатели стабилизировались, болезнь не исчезает. Отмена препаратов без согласования с врачом почти всегда приводит к рецидиву
- Эпизодический приём таблеток не помогает — давление требует системного подхода каждый день



Гипертония — хроническое заболевание, которое полностью вылечить невозможно, но артериальное давление можно держать под контролем

Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

