



**Неделя борьбы с артериальной
гипертонией и приверженности
назначенной врачом терапии**

(12 мая - 18 мая 2025 г.)



С 2005 года во всем мире по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный День борьбы с артериальной гипертензией.

В 2025 году Всемирный День борьбы с артериальной гипертензией проводится под девизом:

«Точно измеряйте свое кровяное давление. Контролируйте его. Живите дольше».

Основная цель Дня: повышение информированности широких слоев населения об одном из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, напоминание о необходимости регулярно измерять и знать свои цифры артериального давления, а также соблюдать правильную диету, вести активный образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Гипертония является широко распространенной в мире эпидемией

- ❑ По оценкам ВОЗ: трое из десяти человек на Земле живут с гипертонией - это примерно **1,8 миллиарда человек**
- ❑ около 50% этих людей не знают о высоких цифрах артериального давления. 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.
- ❑ По данным Росстата, в РФ за два года (2022-2024) на 12,71% выросло общее число граждан с высоким АД.
- ❑ Увеличилась и частота выявлений на 25,59%
- ❑ Всего в РФ зафиксировано 18,5 млн заболеваний. Сейчас практически каждый восьмой россиянин (12,59%) имеет проблемы с повышенным давлением.

❑ Таким образом, примерно 75% страдающих гипертонией во всём мире находятся в зоне риска и являются потенциальными кандидатами на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезней почек и даже внезапной смерти.

❑ Помните, у гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого АД, она поражает жизненно важные органы – органы мишени: сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатку глаза, почки.

❑ Повышение АД на 6 мм рт.ст. означает увеличение частоты инсультов на 60% и увеличение риска инфарктов на 20%.

Классификация уровней артериального давления

Артериальное давление	Систолическое АД, мм рт. ст.	Диастолическое АД, мм рт. ст.
Нормальное	<130	<85
Высокое нормальное	130–139	85–89
I степень гипертонии (мягкая)	140–159	90–99
II степень гипертонии (умеренная)	160–179	100–109
III степень гипертонии (тяжёлая)	≥180	≥110

ГИПЕРТОНИЯ

Устойчивое
повышение
артериального
давления до 140/90 и
выше

Как влияет гипертония на различные органы

МОЗГ

Нарушение
мозгового
кровообращения
(следствие - ухудшение
памяти), **инсульт**



глаза

**Повреждение
сетчатки,**
ухудшение зрения



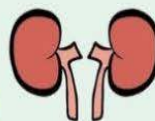
сердце

Стенокардия
(одна из форм
ишемической
болезни сердца,
«грудная жаба» - нарушение
кровообращения сердца),
инфаркт миокарда,
сердечная недостаточность
(неспособность сердца
перекачивать
нужное количество крови)



почки

**Почечная
недостаточность**



сосуды

Разрыв аорты,
который в 90%
случаев
заканчивается
смертью



ОСЛОЖНЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



**острое нарушение мозгового кровообращения
(инсульт)**



стенокардия, инфаркт миокарда



сосудистая деменция (слабоумие)



**хроническая почечная и сердечная
недостаточность**



**атеросклеротическое поражение сосудов
нижних конечностей**



Факторы риска развития артериальной гипертонии

Неуправляемые



Наследственность

Возраст

Пол

Окружающая среда

Низкая физическая активность

Нерациональное питание

Повышенный холестерин

Употребление алкоголя

Управляемые



Курение

Стресс

Артериальное давление чаще повышается у людей, имеющих факторы риска:

- Злоупотребление соленой пищей**
 - Лица с повышенным давлением употребляют с пищей в 3 раза больше поваренной соли, чем люди с нормальным давлением.
- Злоупотребление жирной пищей. Ожирение или избыточная масса тела**
 - Давление возрастает при увеличении массы тела. Лишний килограмм повышает давление на 1-3 мм рт.ст.
- Злоупотребление алкоголем**
- Стрессы**
 - Многие люди подвержены стрессовым влияниям в повседневной жизни, на работе, в семье. Эти факторы способствуют повышению артериального давления, переходу болезни в тяжелую форму.
- Повышение уровня холестерина**
 - К повышению артериального давления может привести высокий уровень холестерина крови (более 5,0 ммоль/л). Чем выше уровень холестерина, тем выше риск инфаркта и инсульта.
- Курение**
 - Выкуриваемая сигарета может вызвать подъем артериального давления на 10-30 мм рт.ст.
- Низкая физическая активность**
 - У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития артериальной гипертонии на 20-50 % выше, чем у тех, кто занимаются физической активностью не менее 30 минут в день (не менее 150 мин. в неделю).
- Отягощенная по АГ наследственность**
 - Риск развития осложнений артериальной гипертонии существенно повышается, если у родственников женского пола (мать, родные сестры и др.) инфаркты и инсульты были в возрасте до 65 лет, а у родственников мужского пола (отец, родные братья) в возрасте до 55 лет.

Симптомы артериальной гипертензии:

- ❑ Большинство не подозревают о повышении АД, так как болезнь часто протекает бессимптомно.
- ❑ **При этом она может проявляться:**
 - ❑ головными болями в ранние утренние часы,
 - ❑ носовым кровотечением,
 - ❑ головокружением
 - ❑ нарушением сердечного ритма, болью в области сердца
 - ❑ ухудшением зрения и звоном в ушах.
 - ❑ Тяжелая гипертония может вызывать слабость, тошноту, рвоту, спутанность сознания, внутреннее напряжение, боли в груди и мышечный тремор.

Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:

- возникают утром, при пробуждении
- связаны с эмоциональным напряжением
- усиливаются к концу рабочего дня

Гипертонический криз

Внезапный, резкий подъём артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями

Факторы, провоцирующие гипертонический криз:

- нервно-психические или физические перегрузки
- смена погоды
- метеорологические перемены («магнитные бури»)
- курение, особенно интенсивное
- резкая отмена некоторых лекарств, понижающих артериальное давление
- употребление алкогольных напитков
- обильный приём пищи, особенно солёной и на ночь
- употребление пищи или напитков, которые содержат вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.)

При появлении симптомов, сопровождающих гипертонический криз:

1. Измерить артериальное давление!
2. Принять препараты, снижающие повышенное артериальное давление, которые рекомендовал лечащий врач!
3. Вызвать врача скорой помощи!

Выявление артериальной гипертензии

- ❑ является первым шагом на пути борьбы с этим заболеванием
- ❑ Эта цель может быть достигнута путем организации регулярного измерения артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб
- ❑ Измерение артериального давления должно быть доступно не только в медицинских организациях, но и в различных общественных местах, таких как торговые центры, школы, религиозные учреждения и т.д. Не измеряя артериальное давление, невозможно определить заболевание, а значит, назначить соответствующее лечение.
- ❑ Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента, и окружающей его обстановки.

Как правильно измерить артериальное давление



- Посидите спокойно в течение 5 минут
- Измеряйте давление на одной и той же руке
- Накладывайте манжету на 2 см выше локтевого сгиба
- Определяйте «максимальное» АД по появлению тонов Короткова (систолическое АД)
- Определяйте «минимальное» АД по исчезновению тонов Короткова (диастолическое АД)
- Точность регистрации АД определяйте по ближайшей цифре
- Проводите измерение дважды
- Высчитывайте средний результат

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии? -

Правило №1 Правильное питание и нормализация массы тела

Правильное питание помогает контролировать массу тела.

Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

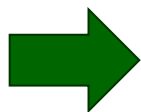
- ❑ **не переедать:** есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма
- ❑ **питаться регулярно:** лучше есть часто (4–5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2–3 часа до сна
- ❑ **соблюдать пищевой баланс:** в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%;
- ❑ **стараться употреблять свежие продукты:** больше овощей и фруктов, готовить пищу лучше на пару или в микроволновой печи, путём отваривания, запекания
- ❑ **уменьшить потребление** продуктов, содержащих животные жиры, исключить трансжиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), соль, а также сладкие газированные напитки



Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии? -

Правило №1 Правильное питание и нормализация массы тела

Нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела $<25 \text{ кг/м}^2$) за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности



Как оценить свою массу тела?

$$\text{Индекс массы тела (кг/м}^2\text{)*} = \frac{\text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$



Индекс МТ (кг/м ²)	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	дефицит массы тела	низкий
18,5 – 24,9	нормальная масса тела	обычный
25,0 – 29,9	избыточная масса тела	повышенный
30,0 – 34,9	ожирение I степени	высокий
35,0 – 39,9	ожирение II степени	очень высокий
40,0 и выше	ожирение III степени	чрезвычайно высокий

*Эта формула не применима для беременных женщин и лиц, занимающихся тяжелой атлетикой



Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Правило №2 Ограничение потребления поваренной соли

- ❑ Ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки).
- ❑ Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы, чипсы и др.)

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Правило №3 Отказ от курения

- ❑ Курение является одним из главных и самых распространённых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний
- ❑ Если Вы курите, необходимо полностью **отказаться от курения** в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Правило №4 Физическая активность

Повседневная физическая активность сама по себе способна снизить артериальное давление на 10–20 мм рт.ст.

Физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии. При этом физическая активность может быть самой простой:

- ❑ Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30-60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.). Больше ходите пешком, по возможности откажитесь от использования общественного наземного транспорта и лифта;
- ❑ каждое утро делайте гимнастику;
- ❑ займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- ❑ занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- ❑ играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- ❑ больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т.д.

Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки

Умеренная физическая активность не менее 30 минут в день 5 раз в неделю или 10000 шагов в день



- Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для здорового человека «**220-возраст**»
- Умеренная интенсивность — **55-70%** МЧСС
- Значительная интенсивность — **70-85%** МЧСС

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии? - придерживаться пяти правил

Правило №5 Борьба со стрессом

- ❑ Ни в коем случае не пытаться бороться со стрессом «привычным» методом — курением или алкоголем. Это только усугубит проблему.
- ❑ Самый рациональный подход — **обучение навыкам преодоления стресса**, повышения стрессоустойчивости
- ❑ Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, ауто тренингом, йогой, а также физические упражнения.

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Правило №6 Ограничьте прием алкоголя

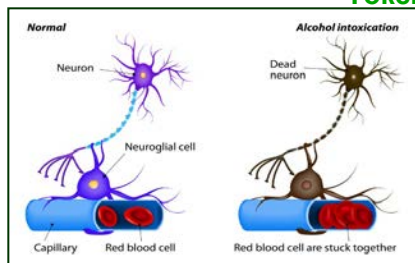
- Ограничение приема алкоголя (<30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь)



Токсическое действие этанола на печень



Токсическое действие этанола на эритроциты крови



Токсическое действие этанола на нейроны головного мозга

Негативное влияние алкоголя на

- желудочно-кишечный тракт
- систему крови
- нервную систему

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Правило №6 Самое главное!

- **Нужно регулярно проходить медицинское обследование.** Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе.
- **Помнить, что с возрастом такая вероятность становится только больше.** На этом основаны рекомендации людям старше 35 лет проверять своё артериальное давление ежегодно и даже чаще.

Наш Телеграмм-
канал
t.me/crb25



@CRB25



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

Спасибо за внимание!

