**Это важно знать!**

**Артериальная гипертония** – об артериальной гипертонии свидетельствуют уровни артериального давления (АД) 140/90 мм.рт.ст. и выше, в результате как минимум 3 измерений, произведённых в спокойной обстановке.



**Ишемическая болезнь сердца** (ИБС) – в основе ИБС лежит сужение и закупорка атеросклеротическими бляшками основных артерии, кровоснабжающих сердце. Приток крови к сердцу и, соответственно, его «питание» уменьшается или прекращается вовсе, что приводит к развитию ишемии.

**Холестерин** – жироподобное вещество, вырабатываемое печенью для различных нужд организма. Какой бывает холестерин?

1. «Хороший» холестерин это липопротеиды высокой плотности (ЛПВП).
2. «Плохой» холестерин — липопротеид  низкой плотности (ЛПНП), который на одну треть состоит из вредных  примесей и откладывается  на стенках сосудов.

**Основные факторы риска смерти от сердечно – сосудистых причин**

\*Дислипидемия – повышенный уровень холестерина, ЛПНП

\*\*СД/НТГ – заболевания, сопровождаемые повышенным уровнем глюкозы в крови

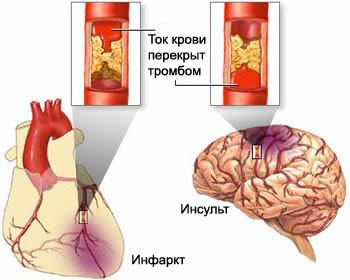
**Чем опасны артериальная гипертония, курение, повышенный уровень холестерина?**

****

***Запомните, при высоком АД***

***риск развития***

***инфаркта миокарда возрастает в 3-4 раза, инсульта в 7 раз!***



**Что делать?**

1. Ежедневно контролируйте уровень АД, ведите дневник самоконтроля
2. Контролируйте уровень холестерина 2 раза в год, сахара крови 1 раз в год
3. Регулярно посещайте терапевта не менее 2 раз в год
4. Измените, образ жизни – немедикаментозные методы лечения помогают снизить АД, уменьшить потребность в антигипертензивных препаратах и максимально повысить их эффективность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Изменение образа жизни | Рекомендации | Снижение АД |
| Отказ от курения | Откажитесь от курения! Если не можете бросить курить, посетите школу по отказу от курения в поликлинике по месту жительства или обратитесь к лечащему врачу | 5 мм.рт.ст.  &Scy;&lcy;&ocy;&mcy;&acy;&ncy;&ncy;&acy;&yacy; &scy;&icy;&gcy;&acy;&rcy;&iecy;&tcy;&acy; " &Vcy;&acy;&dcy;&icy;&mcy;&kcy;&acy; |
| Уменьшение массы тела на 1 кг | Для выявления причин избыточного веса необходимо обследоваться, пройти консультацию эндокринолога | 2 мм.рт.ст. |
| Ограничение потребления поваренной соли до 5 г/сут  Потребление фруктов и овощей | - Избыток соли нарушает водно – солевой баланс: увеличивает задержку жидкости в организме и массу тела, что повышает АД.  Выработайте привычку при приготовлении пищу не солить, а добавлять соль по вкусу после пробы.  - не менее 300 г/день | 5 мм.рт.ст.  C:\Users\Roma\Desktop\Download\healthy-heart-300x275.jpg  7 мм.рт.ст. |
| Повышение физической активности | Регулярные физические нагрузки (ходьба, гимнастика и т.д.) по 30-40 мин не менее 4 раз в неделю в комфортном для Вас режиме | 5 мм.рт.ст. |
| Ограничение алкоголя | До 30 г/сут у мужчин и 20 г/сут у жен  в пересчёте на абсолютный спирт  (до 300 мл пива или вина или 50 мл крепких спиртных напитков) | 4 мм.рт.ст |

5.Соблюдайте рекомендации врача по режиму приёма лекарственных препаратов.

***Помните: назначенные препараты следует принимать Постоянно, даже если уровень АД и холестерина уже нормализовались. Постарайтесь принимать препараты в одно и то же время суток. Если Вы пропустили очередной прием препарата, не следует принимать двойную дозу. Прекращение приема гипотензивных препаратов ведет к обратному повышению артериального давления и осложнениям.***

***НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, НЕ НАЗНАЧАЙТЕ СЕБЕ ЛЕКАРСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНО!***

**Целевые показатели, которые необходимо достичь, чтобы снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень АД** | Менее 140/90 мм.рт.ст.  Менее 130/80 мм.рт.ст. | - Норма  - Если заболевания почек, сахарный диабет, перенесенный инфаркт миокарда, инсульт |
| **Липиды крови:**  Общий холестерин  ЛПНП | Менее 5 ммоль/л  Менее 4,5 ммоль/л  Менее 4,0 ммоль/л | Норма  Если сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет  Если в анамнезе инфаркт миокарда, инсульт |
| Менее 3.0 ммоль/л  Менее 2,5 ммоль/л  Менее 1,8 ммоль/л | * 1. фактор риска   - 2 и более факторов риска или  10 летний фатальный риск ˂ 5%  - если сердечно - сосудистые заболевания или 10 летний фатальный риск > 5% |
| **Сахар** | Менее 5,5 ммоль/л | Капиллярная кровь |
| Менее 6,1 ммоль/л | Венозная кровь |
| **Окружность талии** | Менее 94 см  Менее 80 см | Муж  Жен |
| **Индекс массы тела** | 20-25 кг/м2 | Норма |

**Методика измерения АД:**

1. За 30 мин до измерения не следует курить, пить кофе или крепкий чай
2. Перед измерением АД следует спокойно посидеть в течение 5 мин
3. Измеряйте АД в положении сидя. Руку необходимо расслабить и освободить от одежды, локтевой сгиб нужно расположить на уровне сердца
4. Наложить манжету на плечо так, чтобы её нижний край был на 2 пальца выше локтевого сгиба. Закрепите манжету так, чтобы она плотно облегала плечо, но не вызывала ощущений сдавливания или боли

Измерьте АД и повторите измерение через 2 минуты. Если результаты различаются более, чем на 5 мм.рт.ст, нужно ещё раз измерить АД (через 2 мин) и рассчитать среднее значение.

**Уровни Артериального давления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категории АД | АД систолическое (мм.рт.ст.) | АД диастолическое (мм.рт.ст.) |
| Высокое нормальное | 130-139 | 85-89 |
| Нормальное | ‹ 130 | ‹ 85 |
| Оптимальное | ‹120 | ‹ 80 |
| Артериальная гипертония | 140 и › | 90 и › |

**Научитесь питаться правильно:**



**Что такое гипертонический криз?**

Резкий подъём артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия.

**Ваши действия до приезда «Скорой помощи»:**

|  |  |
| --- | --- |
| Положение тела | Лёжа |
| Лекарства | Каптоприл (Капотен) 12,5-25 мг под язык или Нифедипин (Коринфар) 10-20 мг под язык |

Оцените эффект через 20-30 мин. Если АД снизилось на 20-30%, дальше его резко снижать нежелательно, этого достаточно.

***Если ваше самочувствие не улучшается и /или АД не снижается, а криз сопровождается: нарастающей головной болью, болью за грудиной, усиливающейся одышкой, нарушением зрения, вызовите «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»***

**Расчёт индекса массы тела ИМТ = вес (кг)/рост(м2)**

|  |  |
| --- | --- |
| 18,5-24,9 | Нормальная масса тела |
| 25,0-29,9 | Избыточная масса тела |
| 30,0-34,9 | Ожирение 1 степени |
| 35,0-39,9 | Ожирение 2 степени |
| 40,0 и более | Ожирение 3 степени |

# Ответственность граждан за свое здоровье возлагается на гражданина в соответствии с

# федеральным законом РФ от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»

**Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья**

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.

3. Граждане, находящиеся на лечении, обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения пациента в медицинских организациях.

***Следите за собой и не ленитесь следовать простым рекомендациям – от этого зависит продолжительность и качество вашей жизни!***



Единый центр записи граждан на прием к врачу: 39-33-33

Запись на прием к врачу ММАУ «Городская поликлиника №5»:

по телефону:560-005

через сайт: iris72.ru

на официальном сайте поликлиники:poliklinika5.ru

**Дневник самоконтроля**

**Вес, кг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рекомендации врача:**

**Окружность талии, см \_\_\_\_\_\_\_\_ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ИМТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Явка к терапевту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

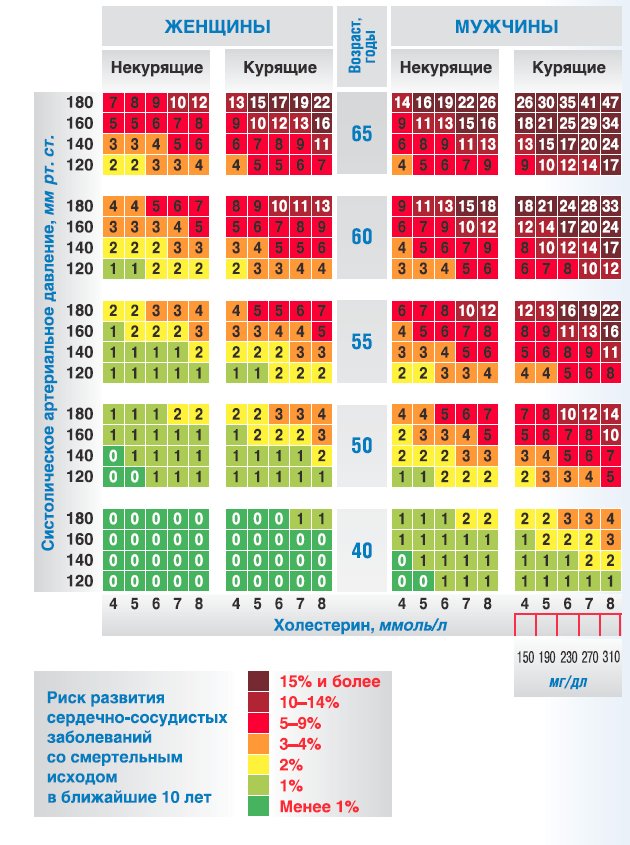
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Утро** | | **Вечер** | | **Препараты**  **(все, добавлено, не принято)** | **Примечание** |
| **АД** | **пульс** | **АД** | **пульс** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

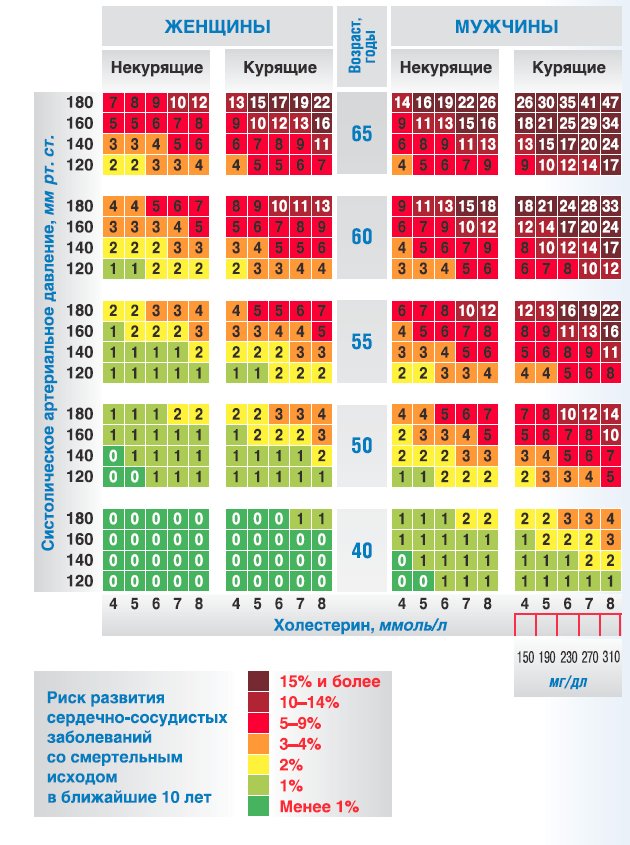
**SCORE – таблица оценки риска смерти от сердечно – сосудистых заболеваний**

**на протяжении ближайших 10 лет**



Риск SCORE > 10 % - **ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК** Риск SCORE > 1 % и < 5 % - **УМЕРЕННЫЙ РИСК**

Риск SCORE > 5 % и < 10 % - **ВЫСОКИЙ РИСК** Риск SCORE < 1 % - **НИЗКИЙ РИСК**



****

**ДНЕВНИК**

**самоконтроля пациента с артериальной гипертонией**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выдачи:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[](http://www.google.ru/url?url=http://olpictures.ru/kartinki-serdytse.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=toMvVdXWCKP5ygPfroCACQ&ved=0CCMQ9QEwBw&usg=AFQjCNEY4YKQkpNYJmDxsAjUmNFGu4qqMw)

**Дневник самоконтроля**

**Вес, кг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рекомендации врача:**

**Окружность талии, см \_\_\_\_\_\_\_\_ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ИМТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Явка к терапевту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Утро** | | **Вечер** | | **Препараты**  **(все, добавлено, не принято)** | **Примечание** |
| **АД** | **пульс** | **АД** | **пульс** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Утро** | | **Вечер** | | **Препараты**  **(все, добавлено, не принято)** | **Примечание** |
| **АД** | **пульс** | **АД** | **пульс** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |