



ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА с АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Дневник является составной частью обучения пациентов с артериальной гипертонией в «Школе здоровья».



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36





Гипертония — самое распространённое заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60%.

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровяного) давления, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов.



Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония

Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы — т.н. систолическое и диастолическое давление — и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Нормальным считается давление — 120/80. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются основной причиной смерти в нашей стране. 49% всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТОНИЮ И ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом — у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. В этом заключается коварство гипертонии, которую из-за незаметности называют «тихим убийцей». Болезнь может не проявляться годами и затем внезапно привести к сосудистым катасрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности и т.д.



Чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления

Вот лишь некоторые органы-«мишени», которые поражает гипертония:

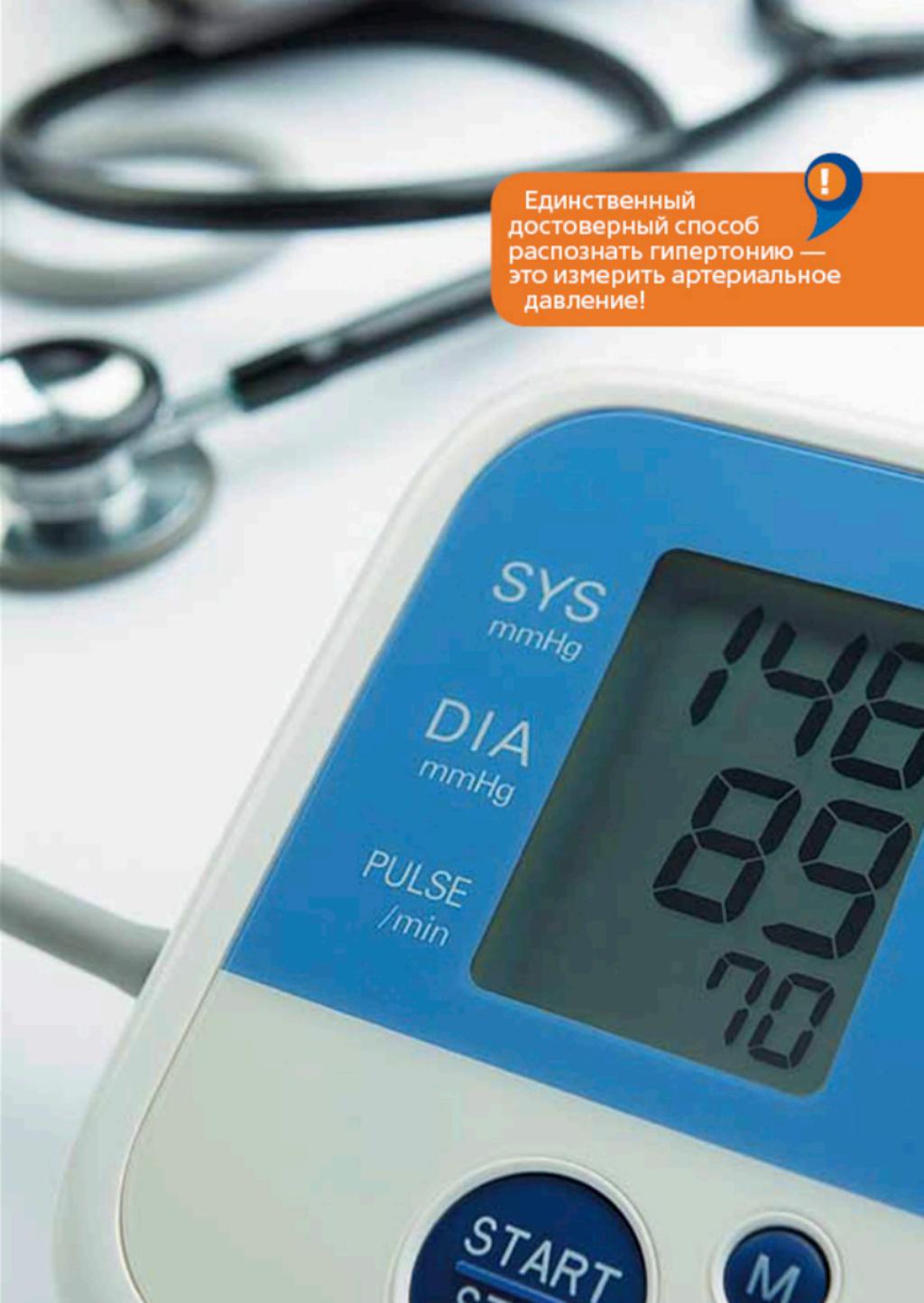
- Сердце — стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность;
- Головной мозг — нарушение

мозгового кровообращения, инсульт;

- Почки — почечная недостаточность;
- Глаза — кровоизлияния на глазном дне, отек и атрофия зрительного нерва.



Единственный
достоверный способ
распознать гипертонию —
это измерить артериальное
давление!





КАК ЖЕ РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТОНИЮ?

Единственный достоверный способ распознать гипертонию — это измерить артериальное давление!

Существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться — вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления — даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ГИПЕРТОНИЮ?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

! Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

Избыточный вес. Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1–2 мм рт. ст., особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.

СОЛЕННАЯ И ЖИРНАЯ ПИЩА. Злоупотребление жирной и особенно солёной пищей способствует повышению артериального давления. Известно, что гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

КУРЕНИЕ. При курении сосуды, как известно, сужаются — это приводит к увеличению давления, иногда на 10–30 мм рт. ст. даже от одной единственной сигареты.

Отсутствие физической активности. У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20–50% выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

Психосоциальные факторы. Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.

Наследственность. Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии.

Сахарный диабет. Ещё один мощный фактор риска развития гипертонии — наличие сахарного диабета.

Возраст. С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.

ЕСЛИ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, то, соблюдая простые, но важные для здоровья правила, можно помочь себе самому, повысить эффективность назначений врача, улучшить прогноз и качество жизни, сохранить хорошее самочувствие и показатели здоровья.

Какие показатели надо контролировать	Значение показателя	Чего желательно достичь
Артериальное давление		
Пульс		
Масса тела		
Индекс массы тела		
Окружность талии		
Индекс талия/бёдра		
Общий холестерин		
Холестерин ЛПНП		
Триглицериды		
Сахар крови		

МОЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (что необходимо знать, уметь и делать)

Контроль артериального давления (АД)

Регулярность контроля АД — это не только измерение АД, но и комплекс мер, направленных на снижение риска таких осложнений, как инсульт и инфаркт миокарда.

Если обнаружено повышение артериального давления, рекомендуется:

- пройти назначенные врачом обследования;
- определить риск осложнений, который зависит не только от уровня АД, но и от факторов риска;



- соблюдать правила рационального питания, двигательной активности и пр.;
- регулярно измерять АД не реже двух раз в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21.00–22.00, а также в случаях плохого самочувствия и при подозрении на подъем АД.

Запомнить эти рекомендации и напомнить близким и родственникам!

ПРИ РЕЗКОМ ПОВЫШЕНИИ ДАВЛЕНИЯ И РАЗВИТИИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА...

...НЕОБХОДИМО:

- измерить АД и записать его в дневник или на лист бумаги;
- вызвать врача «скорой помощи»;
- по возможности, до приезда врача попытаться самостоятельно снизить повышенное АД: положить под язык один из препаратов быстрого действия, например каптоприл 25–50 мг или нифедипин 10 мг. Выбор конкретного препарата следует заранее обсудить с врачом!
- в случае появления загрудинных болей (проявление стенокардии) следует принять нитроглицерин в таблетках или в форме спрея под язык.



Назначения врача и рекомендации.
Соблюдение рекомендаций врача поможет:

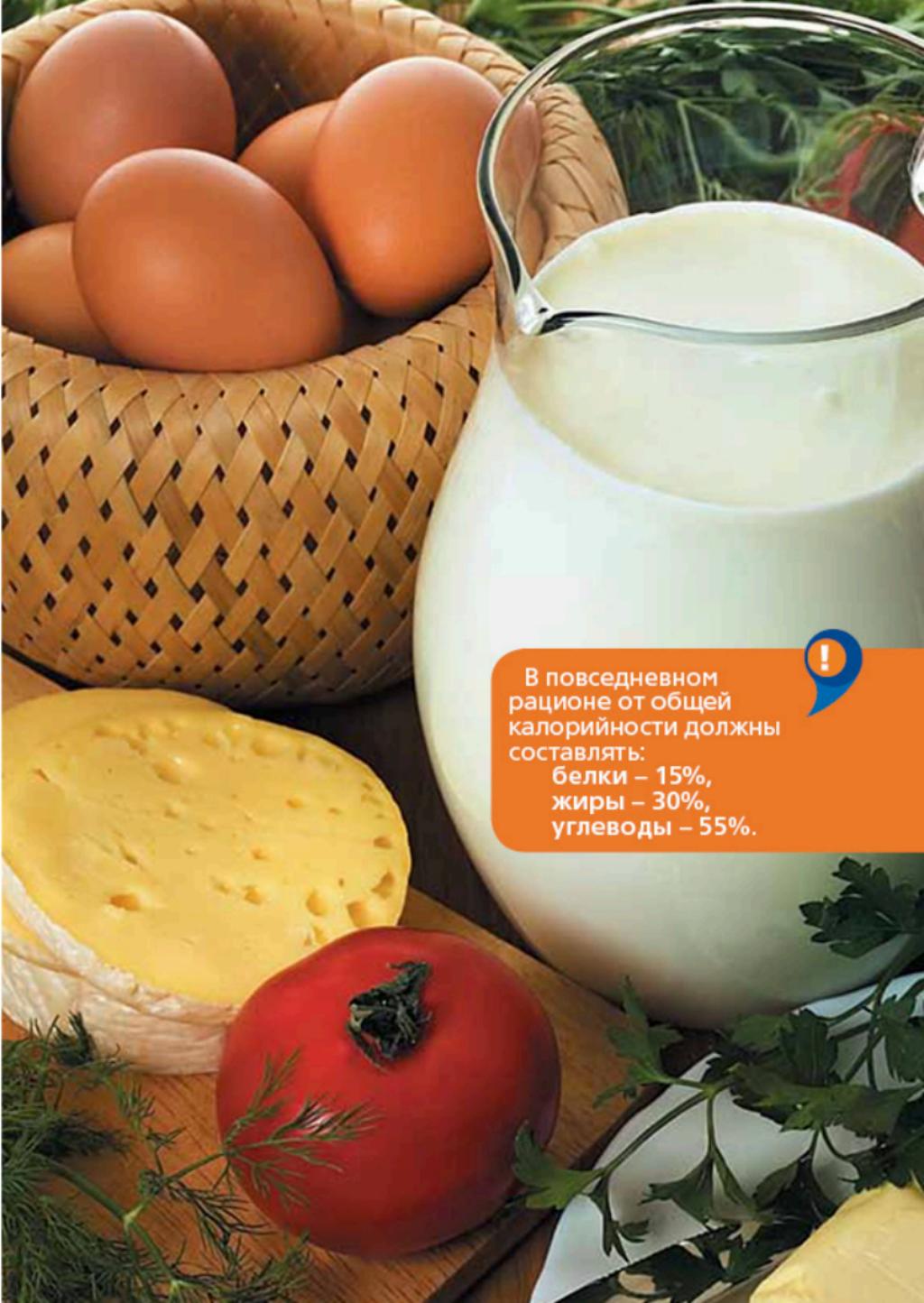
- избавиться от заболевания, если давление повышается незначительно;
- быстрее добиться снижения давления и уменьшить дозы лекарств при стойком повышении давления.

- не нужно применять неэффективные средства: таблетки папазола, дибазола и другие «подручные средства». Это лишь затянет гипертонический криз и усугубит тяжесть состояния.
- нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте.
- дальнейшие действия определит врач «скорой помощи».
- впоследствии с лечащим

врачом следует обсудить причину развития криза и определить дальнейшую тактику лечения.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Баланс между поступлением энергии с пищей и расходованием энергии в течение суток.



! В повседневном
рационе от общей
калорийности должны
составлять:

белки – 15%,
жиры – 30%,
углеводы – 55%.



- **Сбалансированность питательных веществ.** Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях.
- **Режим питания.** Желательно принимать пищу 4–5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

!

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КАЛИЙ:

- **более 0,5 г** содержится в 100 г:
урюка, фасоли, морской капусты, чернослива, изюма, гороха и картофеля (печеного в «мундире»).
- **0,25-0,4 г** содержится в 100 г:
говядины, постной свинины, трески, хека, скумбрии, крупы овсяной, томатов, свеклы, лука зеленого, смородины, винограда, абрикосов, персиков.
- **0,15-0,25 г** содержится в 100 г:
куриного мяса, судака, пшена, гречки, моркови, кабачков, тыквы, клубники, груш, слив, апельсинов.

Что из пищевых продуктов НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, внутренние органы животных, икра, сало, сдобы, пирожные с кремом, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

В сутки — не более 5 г повышенной соли (чайная ложка без верха). Это с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах.

Увеличить потребление продуктов, богатых солями калия, до 5–6 г в сутки.

Важно потреблять продукты, содержащие магний, что оказывается благотворно и на состоянии нервной системы, и на тонусе сосудов. Продукты, богатые магнием — это отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста и пшено.

Что из пищевых продуктов РЕКОМЕНДУЕТСЯ

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ: отрубный, бессолевой, витаминизированный.

Супы: вегетарианские, фруктовые, молочные.

Блюда из мяса и рыбы: нежирные сорта.

Блюда и гарниры из овощей.

Фрукты, ягоды, десерт: любые.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши, пудинги, запеканки, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Яйца: белковые паровые омлеты.

Молочные продукты: низкожирые сорта.

Жиры: растительное масло в салаты.

Напитки: некрепкий чай (фруктовый, травяной), соки, квас, отвар шиповника.

Закуски: несоленые сыры, нежирная колбаса, винегреты и салаты.

Соусы: молочные, на овощном отваре, фруктовые, ягодные.

КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- Прием пищи не менее 4–5 раз в день, небольшими порциями.
- Не пропускать завтрак или обед.
- Не перекусывать.
- Стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит.
- Не «заедать» плохое настроение.
- Не поощрять и не наказывать детей пищей.
- Не есть «за компанию».
- Не бояться оставлять на тарелке недоеденное.
- Покупать продукты по заранее составленному списку.
- Не покупать продукты в состоянии голода.
- Читать этикетки.
- Не доверять словам «диетический», «низкокалорийный», обращать внимание на цифры.
- Готовить без жира.
- Вести дневник питания.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЧТО ДЕЛАТЬ

Бросьте курить! Никотин, содержащийся в сигаретном дыму, участвует частоту сердечных сокращений, вызывает сужение сосудов, тем самым увеличивая АД, и повышает свертываемость крови.

Алкоголь. Откажитесь от употребления алкоголя. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным, поэтому желательно отказаться от употребления спиртных напитков.

«Я РЕШИЛ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ»

1 шаг — анализирую, почему я курю, так ли уж это мне необходимо? Завожу дневник, регистрирую хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и потребность в ней для меня. Стараюсь избавиться от автоматического курения.

2 шаг — стараюсь найти замену курению как времяпрепровождению, избегаю компаний курящих.

3 шаг — намечаю день полного отказа от курения. Говорю друзьям о намерении бросить курить – теперь нет пути к отступлению.



4 шаг — если почувствую, что не могу бросить курить самостоятельно, обращусь к врачу за выбором подходящего для меня способа отказа от курения.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. САМОКОНТРОЛЬ.

Перед тем как приступить к регулярным занятиям, необходимо обязательно посоветоваться с врачом в отношении уровня и интенсивности двигательной активности, а также для исключения противопоказаний к занятиям! Врач подберет оптимальный для вас вид нагрузок (ходьба, плавание, бег трусцой, велосипед).

На высоте нагрузки пульс не должен превышать 110–130 ударов в минуту. Ходьба или другие виды физической активности не должны сопровождаться чувством дискомфорта, одышкой и болями в груди. Появление этих симптомов или ухудшение самочувствия после физической активности является сигналом для снижения нагрузки и требует повторной консультации врача.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Если самочувствие после нагрузки значительно ухудшается (нарушается сон, аппетит, работоспособность, появляются неприятные ощущения), то это требует снижения нагрузок и повторной консультации специалиста.

КАК НАЧАТЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ



Ставлю реальную
цель—повышаю
повседневную
физическую активность

Приучать себя к физическим нагрузкам следует постепенно: чем менее вы физически активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку. Для начала — увеличение повседневной двигательной активности. Больше ходите пешком, лучше все-

го не менее 30 минут ежедневно: гуляйте с собакой, проходите часть пути на работу или с работы пешком, выходите из транспорта на пару остановок раньше, прогуливайтесь по магазинам, не используйте транспорт и т.д.

Надо стараться соблюдать регулярность занятий 3-5 раз в неделю. При отсутствии противопоказаний наилучше реально начать занятия с дозированной ходьбы в тренирующем режиме (приблизительно 120 шагов в минуту), постепенно увеличивая темп и дистанцию ходьбы под контролем вашей зоны безопасного пульса. Тренировки можно проводить по пути на работу и с работы, одну-две остановки городского транспорта можно пройти пешком. Хорошая погода улучшает настроение и самочувствие — использовать погожие дни для пеших прогулок. Находить возможность проводить тренировки и свободное время в парке, лесу, где воздух чище.



Если вы курите,
необходимо полностью
отказаться от курения
в любом его виде — будь
то сигареты, сигары
или трубка.





КАК ОЦЕНИТЬ ВЕС ТЕЛА

Прежде всего определите, есть ли у вас «лишний вес», воспользовавшись формулой: для мужчин — «рост минус 100», для женщин — «рост минус 105», или индексом Кетле: масса тела в кг, делённая на рост в м².

Об ожирении или избыточной массе тела можно говорить, если индекс Кетле превышает 25 единиц. Очень важно соблюдать баланс между энергией, которую мы получаем с пищей, и энергозатратами организма. Как рассчитать энергопоступление и энергозатраты? В специальных таблицах можно найти энергетическую ценность основных пищевых продуктов и средние показатели расходования энергии при разного рода работе.

СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ

Энергозатраты при различных типах деятельности
(для человека среднего возраста весом около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии ккал/час
Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытье посуды, уборка и пр.)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150–360
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540
Катание на коньках	180–600

**Калорийность основных продуктов питания
(ккал на 100 г)**

Молоко 3%, кефир	59	Готовая рыба (навага, треска и др.)	70–106
Сметана 30%	294	Говядина готовая	267
Сливки 20%	206	Свинина готовая	560
Творог жирный	226	Куры готовые	160
Творог 9%	156	Хлеб ржаной	190
Сырки творожные	315–340	Хлеб пшеничный	203
Творог нежирный	86	Булки, сдоба	250–300
Брынза	260	Сахар	374
Плавленые сыры	270–340	Карамель	350–400
Сыр твердый	350–400	Шоколад	540
Мороженое	226	Мармелад, пастила, зефир	290–310
Масло сливочное	748	Халва	510
Маргарин	744	Пирожное	350–750
Масло растительное	898	Варенье, джемы	240–280
Майонез	627	Колбаса вареная, сосиски	260
Овощи	10–40	Колбаса полукопченая	70–450
Компоты, фруктовые соки	50–100	Колбаса сырокопченая	500
Фрукты	40–50	Яйца куриные (2 шт.)	157
Картофель	83	Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220–280	Консервы рыбные в томате	130–180

С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 шаг — проанализировать причины избыточной массы тела. Начать вести Дневник питания и продолжать в течение, по крайней мере, одной недели.

2 шаг — оценить соответствие энергопоступлений рекомендациям по снижению калорийности питания для уменьшения веса тела. Сделать собственные выводы и, если энергопоступления были высокими, оценить, что из продуктов можно было исключить.

!

Избыточная масса тела (если она не связана с какими-либо заболеваниями) чаще всего развивается из-за систематического переедания, причем не в результате обжорства, а вследствие систематического несоответствия между энерготратами и энергопоступлением. При регулярном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами, например, на 200 ккал в день, за год вес тела может увеличиться на 3–7 кг.

!

Можно научиться снимать стресс с помощью упражнений с глубоким дыханием, аутогенных тренировок (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания). Попав в неприятную, волнующую ситуацию, надо сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать решений, не обдумав последствий.

3 ШАГ — начать действовать. Для снижения веса необходимо сбалансировать калорийность питания и повысить физическую активность. Наиболее разумно начать нормализацию веса с пересмотра привычек и состава питания, сбросить несколько лишних килограммов, а для достижения более стабильного нормального веса можно приступить к физическим упражнениям.

РЕЖИМ ДНЯ И ОТДЫХ

Спать следует не менее 8–9 часов в сутки, обязательно отрегулируйте физиологический суточный ритм: чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Чтобы облегчить засыпание, полезны такие средства, как спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина и просмотра телевизора в вечернее время, теплый чай с успокаивающими сборами трав.

СТРЕСС

Полностью избежать стрессовых ситуаций невозможно, но научиться правильно к ним относиться вполне реально. Наихудший способ «разрядиться» — сорвать обиду и злость на близких людях. Избегайте состояния переутомления, особенно хронического, и научитесь чередовать занятия умственной и физической работой.

РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ, НАЗНАЧЕННЫХ ВРАЧОМ

Помните, что ни в коем случае нельзя принимать лекарства «курсами»! Лечение артериальной гипертонии должно быть непрерывным.

Ведите дневник самоконтроля артериального давления. Записывайте туда результаты ежедневных измерений. Дневник поможет вам и врачу более эффективно контролировать уровень АД и течение заболевания. Желательно также измерять и записывать частоту пульса.

Советы и правила, изложенные выше, могут быть дополнены индивидуальными рекомендациями лечащего врача, которые надо занести в ДНЕВНИК.

ДНЕВНИК (ИЗМЕРЕНИЕ АД И РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА)

(начинаем вести записи с первого занятия в «Школе здоровья» и продолжаем в течение всего цикла обучения и после него)

ЧТОБЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ ПОВЫШАЛОСЬ, Я...

ЗНАЮ, что надо соблюдать рекомендации врача, регулярно принимать лекарства и измерять артериальное давление, контролировать массу тела, уровень холестерина, соблюдать принципы рационального питания, больше двигаться, не курить, не злоупотреблять алкоголем.

ЗНАЮ, как помочь себе при гипертоническом кризе.

ХОЧУ чувствовать себя здоровым, сохранить на долгие годы работоспособность, интерес к жизни и хорошее настроение, иметь добрых друзей, быть любимым и любить.

УМЕЮ управлять своими эмоциями, соблюдать рекомендации по приему лекарств, ограничивать нездоровые пищевые привычки, преодолевать соблазны, вредные для моего здоровья.

ДЕЛАЮ все от меня зависящее, чтобы чувствовать себя здоровым, работоспособным, счастливым.

**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЖЕЛАЕТ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Телефон здоровья: (8182) **21-30-36**

Составлено по материалам ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Российского кардиологического общества,

Координационного центра профилактики неинфекционных заболеваний
и факторов риска Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Составители: академик РАМН Оганов Р.Г., д.м.н. Калинина А. М.,
к.м.н. Еганян Р.А., д.м.н. Марцевич С. Ю.