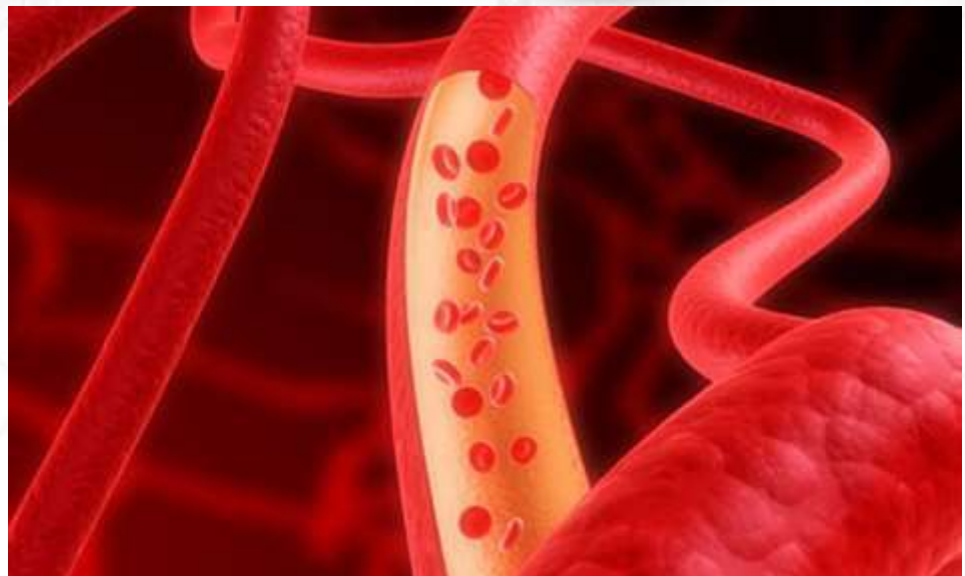


**Що Ви знаєте про
артеріальну
гіпертензію?**

Артеріальним тиском (АТ) можна назвати силу, з якою кров тисне на стінки судин.



Розрізняють:


- **систоличний артеріальний тиск**, що показує тиск на стінки судин в момент викиду чергової порції крові серцем (в систолу);
- **діастолічний артеріальний тиск**, що позначає тиск в момент паузи в серцевій діяльності, коли серце відпочиває і знову наповнюється кров'ю (в діастолу).

Різниця між систоличним і діастолічним АТ називають пульсовим тиском. Чим менше пульсовий тиск, тим більше серце недоотримує крові для своєї нормальної роботи (в нормі пульсовий тиск не менше 20-25 мм рт.ст.)

Що таке високий тиск

Зі шкільних років відомо, що серцево-судинна система складається з судин, по яких циркулює кров. Рух крові забезпечує серце. Судини піддаються впливу з боку крові. Такий вплив називається артеріальним кров'яним тиском, що складається з двох значень – верхнього і нижнього. Максимальний або систолічний виникає при скороченні серцевого м'яза, а мінімальний або діастолічний – у стані спокою. При порушенні пульсу розрізняють діастолічну або систолічну гіпертонію.





Проведені дослідження вивели середнє значення артеріального тиску (АТ), однак важливо при цьому враховувати також індивідуальні особливості людського організму. Всесвітня організація встановила межі нормальних показників, які варіюються в таких межах атмосферного тиску:

Нижній показник – 100-110/70

Верхній показник – 120-129/89.



Причини підвищення артеріального тиску

Щоб зрозуміти, від чого підвищується тиск у людини, потрібно розібратися в самій хворобі. Існує два види гіпертонії: гіпертонічна хвороба та симптоматична артеріальна гіпертензія.

Що стосується симптоматичної гіпертонії, то лікарі відзначають, що причина підвищення тиску у людини може бути одним з наступних: незбалансоване харчування, стреси, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички, надмірна вага.



Артеріальний тиск може підвищуватися у здорових людей:

- після фізичних навантажень;
- в післяобідній час (на 15 мм рт.ст.);
- у жінок під час вагітності (на 15-20 мм рт.ст.)
- при переповненні сечового міхура;
- при відчутті болю або холоду;
- при постійному вдиханні запахів сосни і ялини;
- під час спілкування з лікарем («гіпертонія білого халата»).



Симптоми і ознаки підвищеного тиску

Гіпертонія небезпечна тим, що на ранніх стадіях відбувається безсимптомно. Про порушення АТ може свідчити почуття тривоги, легка нудота, запаморочення, безсоння. Пізніше «підключається» серце, хворий при цьому відчуває перебої роботи серцевого м'яза, біль у грудях. Пізніше з'являється пітливість, потемніння в очах, почервоніння обличчя, «кидання» в жар, порушення координації. Все це супроводжується головним болем через звуження судин головного мозку. На пізніх стадіях людина починає скаржитися на такі гіпертонічні симптоми: задишку, набряки.



Симптоми і ознаки підвищеного тиску

Гіпертонія небезпечна тим, що на ранніх стадіях відбувається безсимптомно. Про порушення АТ може свідчити почуття тривоги, легка нудота, запаморочення, безсоння. Пізніше «підключається» серце, хворий при цьому відчуває перебої роботи серцевого м'яза, біль у грудях. Пізніше з'являється пітливість, потемніння в очах, почервоніння обличчя, «кидання» в жар, порушення координації. Все це супроводжується головним болем через звуження судин головного мозку. На пізніх стадіях людина починає скаржитися на такі гіпертонічні симптоми: задишку, набряки.



НОРМА ТИСКУ ЛЮДИНИ

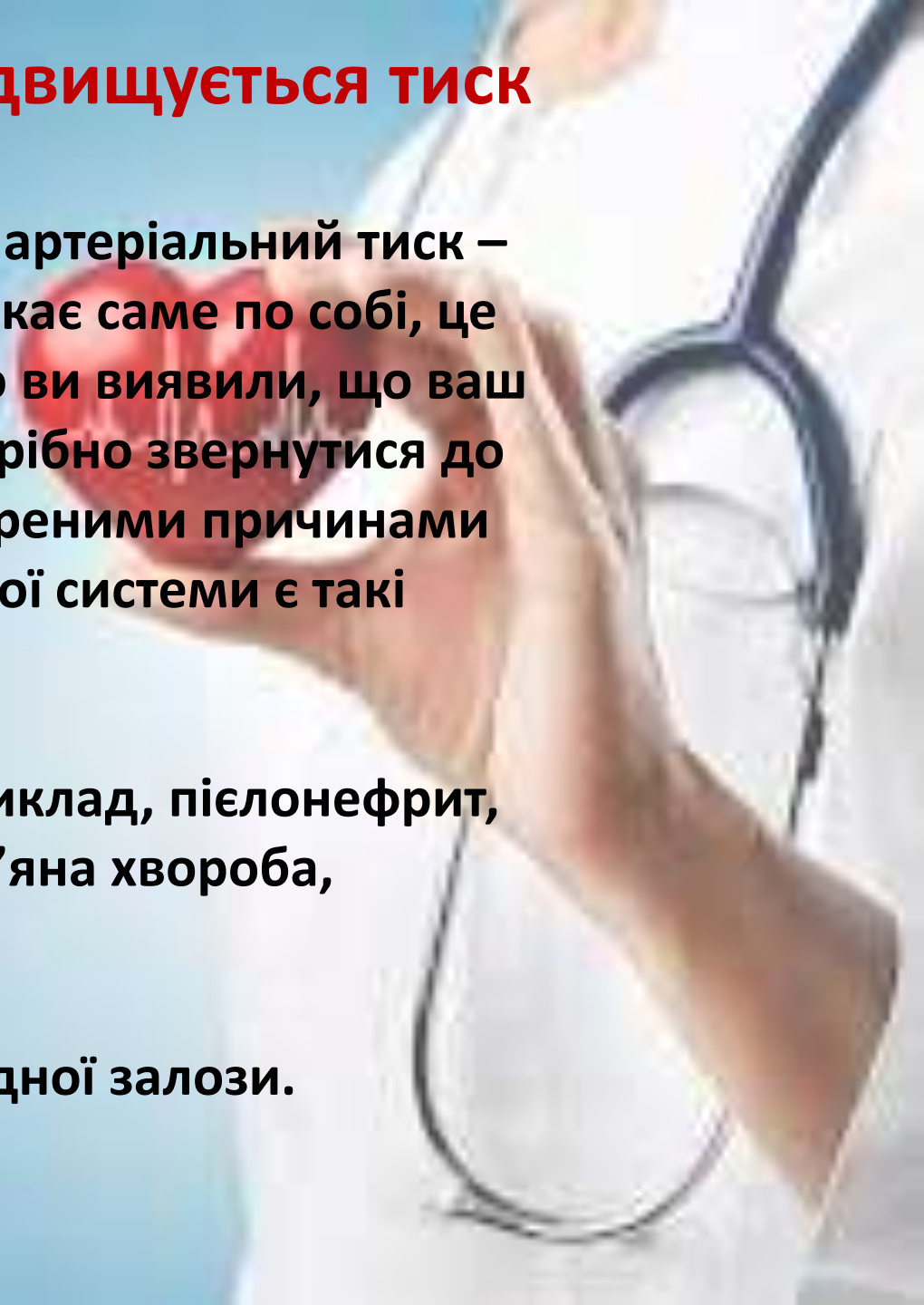
НОРМА ТИСКУ ЛЮДИНИ ПО ВІКУ

Вік	Чоловіки	Жінки
20	123/76	116/72
До 30	126/79	120/75
30 – 40	129/81	127/80
40 – 50	135/83	137/84
50 – 60	142/85	144/85
Старше 70	142/80	159/85

При яких хворобах підвищується тиск

Різкий або постійний високий артеріальний тиск – це не захворювання, яке виникає саме по собі, це один із симптомів. Тому, якщо ви виявили, що ваш тиск починає підніматися, потрібно звернутися до лікаря для обстеження. Поширеними причинами порушення роботи кровоносної системи є такі хвороби:

- цукровий діабет;
- захворювання нирок, наприклад, пієлонефрит, гломерулонефрит, сечокам'яна хвороба, полікістоз та інші;
- вади серця;
- порушення роботи щитовидної залози.



Причини різкого підвищення артеріального тиску

Хворі відзначають, що іноді піднімається тиску не поступово, а різко.

Причини:

- вживання міцних алкогольних напоїв, кави;
- куріння;
- прийом деяких медикаментів;
- відвідування лазні, сауни;
- великі фізичні навантаження.



Фактори, що сприяють підвищенню тиску

Розглянемо кожну причину окремо:

- Стресові ситуації, переживання. Сучасний спосіб життя диктує людям необхідність активної діяльності. Навантаження призводять до постійної напруги, напруга – до стресу.
- Велике вживання насичених жирних кислот. Якщо ви часто вживаєте продукти з додаванням олії, а також жири тваринного походження, то ви потрапляєте до групи ризику.
- Надмірне вживання солі. Сіль впливає на судини, вони стають ламкими, втрачають еластичність. Віддайте перевагу свіжим натуральним продуктам з великим вмістом калію і магнію.



- Вживання алкоголю. Помилково вважається, що спиртні напої знижують АТ. Короткостроковий подібний ефект від малих доз спиртних напоїв дійсно є. Однак від великої кількості випитого прискорюється серцебиття, від якого залежить артеріальний тиск.
- Малорухливий спосіб життя. Відсутність спорту в житті молоді призвело до «омолодження» гіпертонії – лікарі вже перестали дивуватися, діагностуючи дане захворювання у молодих чоловіків і жінок.



ТОП 10 правил вимірювання артеріального тиску

- *Міцна кава та чай підвищують артеріальний тиск, не пийте їх перед вимірюванням.*
- *Навіть одна випалена цигарка може на тривалий час підвищити тиск, не паліть перед вимірюванням тиску.*
- *До вимірювання артеріального тиску варто сходити в туалет, адже переповнений сечовий міхур значно підвищує показники тиску.*
- *Важливо не накладати манжету поверх одягу – це може завищити показники тиску. Одяг слід повністю знімати, а не закручувати рукав, адже це перетискає руку вище рівня манжети і може занижувати показники тиску. Допускається накладання манжети на тонку сорочку – це значимо не впливає на показники в тиску.*
- *Рука у всячому положенні напружена і це може завищувати показники артеріального тиску, тому руку слід покласти на поверхню (стіл або подушку) та розслабити.*
- *Кладучи руку на поверхню, зверніть увагу, щоб середина манжети була на рівні серця, адже якщо манжета опиниться вище рівня серця, це буде занижувати показники артеріального тиску і навпаки, манжета нижче рівня серця – завищуватиме тиск.*
- *Важливо сидіти так, щоб була можливість спертися, адже сидячи з рівною спиною, ви її напружуєте і це завищує показники артеріального тиску.*
- *Не сидіть, перекинувши ногу за ногу, це завищує рівні артеріального тиску. Обидві ноги слід поставити на підлогу.*
- *Безпосередньо перед проведенням вимірювання розслабтесь та посидіть декілька хвилин спокійно.*
- *Не розмовляйте під час вимірювання тиску та не дивіться телевизор (особливо наших новин 😊), адже емоційні навантаження підвищують артеріальний тиск.*

Щоразу вимірюйте тиск не менше двох разів (з перервою в 1-2 хвилини) і записуйте показники в щоденничок – це допоможе вашому лікарю оцінити ефективність лікування і вчасно надати необхідні рекомендації.

Надання першої долікарської допомоги при гіпертонічному кризі

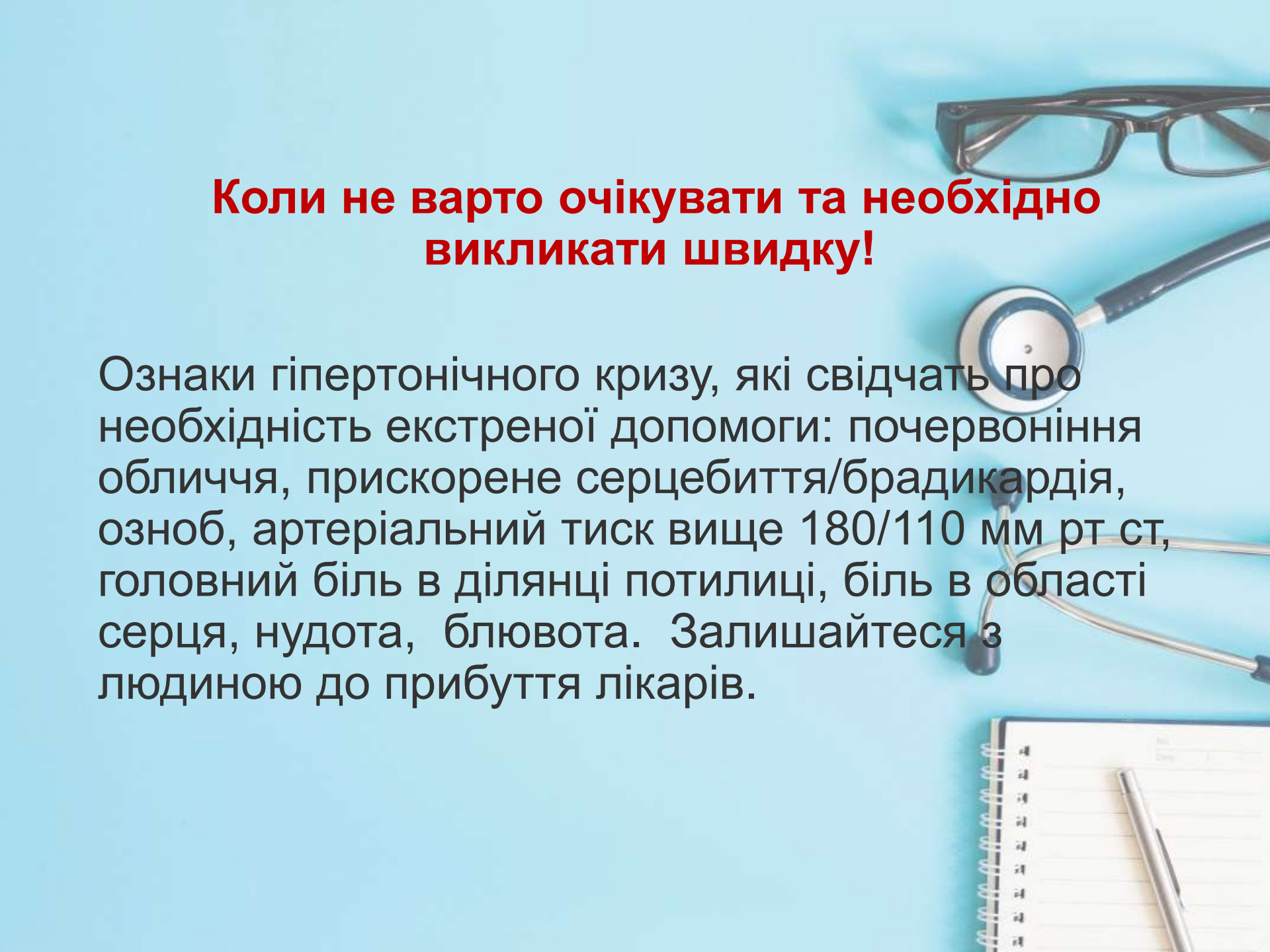
- Гіпертонічний криз може тривати від кількох хвилин до кількох годин і навіть днів.
- Гіпертонічний криз супроводжується різким погіршенням самопочуття: відчуття панічного страху, тривоги і занепокоєння, утруднення дихальної функції і відсутність можливості повноцінно, глибоко вдихнути. запаморочення, відчуття тривоги, пришвидшене серцебиття.
- Такі стани визначаються як неускладнені гіпертонічні кризи, які в більшості випадків не потребують невідкладної допомоги та можуть лікуватись амбулаторно

Алгоритм самодопомоги

Професійна невідкладна допомога необхідна, якщо артеріальний тиск у людини піднімається до 180 або вище і стабілізувати його власними силами не вдається. Перша допомога при гіпертонічному кризі повинна бути усвідомленою і поетапною.

Ви маєте знати, що знижувати показники кров'яного тиску можна не більше, ніж на 20 одиниць протягом години, до рівня так званого «робочого тиску».

- Відкрити всі вікна в приміщенні, щоб забезпечити достатню кількість кисню і свіжого повітря
- Прийняти комфортне, розслаблене, положення напівсидячи. Така поза нормалізує процеси кровообігу і знижує навантаження на серцево-судинну систему.
- Прийняти гіпотензивний препарат, який входить до вашої схеми лікування АГ. Таблетки необхідно покласти під язик і тримати до тих пір, поки вони повністю не розчиняться.
- Якщо через півгодини поліпшень не відзначається, то можна прийняти ще раз препарат зі списку, але, в загальному, не більше 2 разів!
- Постаратися нормалізувати дихання, роблячи повільні, глибокі вдихи і видихи.
- При частому серцебитті рекомендується прийняти заспокійливе під язик.
- Зробити гарячий компрес на гомілки, накласти гірчичники на шийно-потиличну ділянку або гарячу ванну для ніг. Дана процедура спровокує посилений приплив крові до нижніх кінцівок, що знизить тиск в області серця і зменшить ризик розвитку інфаркту.
- Через 30 хвилин виміряти артеріальний тиск і, якщо він не знизився на 10-20 одиниць, випити ще одну таблетку препарату гіпотензивної дії.
- Рекомендується проводити вимірювання артеріального тиску протягом кожних 15 хвилин, записуючи його показники, а також час прийому медикаментозних препаратів. Ця інформація знадобиться лікарям, якщо доведеться звернутися за професійною медичною допомогою.
- В тому випадку, коли швидка домашня допомога при високому тиску не дає належних результатів, стан не поліпшується і навіть, навпаки, стає гірше, необхідно викликати невідкладну допомогу!

A light blue background featuring medical-related items: a pair of black-rimmed glasses at the top right, a silver stethoscope in the middle right, and a spiral-bound notebook with a pen at the bottom right.

Коли не варто очікувати та необхідно викликати швидку!

Ознаки гіпертонічного кризу, які свідчать про необхідність екстреної допомоги: почервоніння обличчя, прискорене серцебиття/брадикардія, озноб, артеріальний тиск вище 180/110 мм рт ст, головний біль в ділянці потилиці, біль в області серця, нудота, блювота. Залишайтеся з людиною до прибуття лікарів.

ДЯКУЮ
ЗА УВАГУ!

