

офлайн-лекція

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА

- ❖ фактори ризику артеріальної гіпертензії та групи ризику
- ❖ те, як вчасно виявити артеріальну гіпертензію та запобігти їй
- ❖ методи контролю артеріального тиску
- ❖ важливість регулярного вимірювання тиску

9 жовтня • 10:00

Національна наукова
медична бібліотека України,
м. Київ, вул. Гетьмана
Павла Скоропадського, 7



Спікер:

ІЛЛЯ БЕЗЛЮДА

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ КЛІНІКИ
НМУ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ, АСИСТЕНТ НАВЧАЛЬНО-
НАУКОВОГО ЦЕНТРУ «УКРАЇНСЬКИЙ ТРЕНІНГОВИЙ
ЦЕНТР СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ» НМУ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ



Про що будемо говорити:

- Фактори ризику артеріальної гіпертензії та групи ризику
- Як вчасно виявити та запобігти артеріальній гіпертензії
- Методи контролю тиску
- Важливість регулярного вимірювання тиску

ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ АГ

- Стать (чоловіки мають вищий ризик, ніж жінки (до менопаузи))
- Вік
- Спадковість (рання ІХС, рання серцева смерть у родичів I лінії)

- Вживання тютюну
- Вживання алкоголю
- Ожиріння
- Цукровий діабет
- Гіподинамія (недостатність фіз. навантаження)
- Стрес

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

- ФА знижує ризик багатьох проблем із здоров'ям та багатьох факторів ССР у осіб обох статей та всіх вікових груп
- Здоровим особам рекомендується мінімум 150-300 хвилин на тиждень помірних фізичних навантажень або 75 -150 хвилин – інтенсивних
- Дорослим людям, які не можуть виконати 150 хвилин на тиждень помірної ФА слід бути настільки активними впродовж дня, наскільки дозволяє їхній стан

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

- Більше рослинного і менше тваринного харчування
- Трансненасичені жирні кислоти слід звести до мінімуму, наскільки це можливо, не вживаючи їх у оброблених харчових продуктах
- 5 г загального споживання солі на день
- 30–45 г клітковини на день, бажано з цільнозернових
- ≥ 200 г фруктів на день (≥ 2 –3 порції)
- ≥ 200 г овочів на день (≥ 2 –3 порції)
- Червоне м'ясо слід скоротити максимум до 350 – 500 г на тиждень, зокрема слід звести до мінімуму оброблене м'ясо.
- Рибу 1-2 рази на тиждень, особливо жирну
- 30 г несолоних горіхів на день
- Слід відмовитися від підсолоджених напоїв, таких як безалкогольні напої та фруктові соки.



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



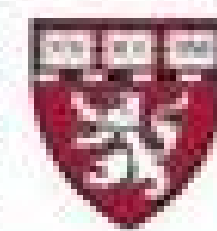
БУДЬТЕ АКТИВНІ!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

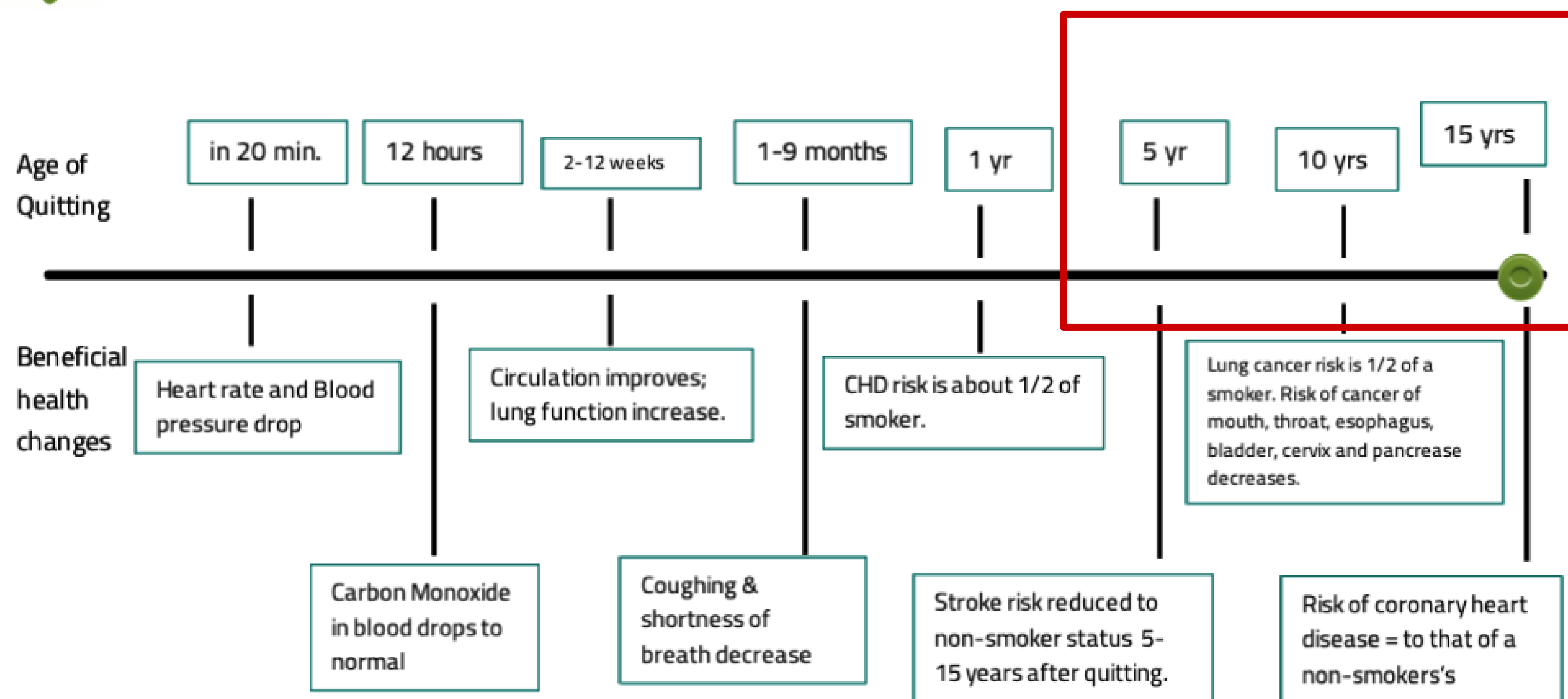




Health benefits of Quitting Tobacco

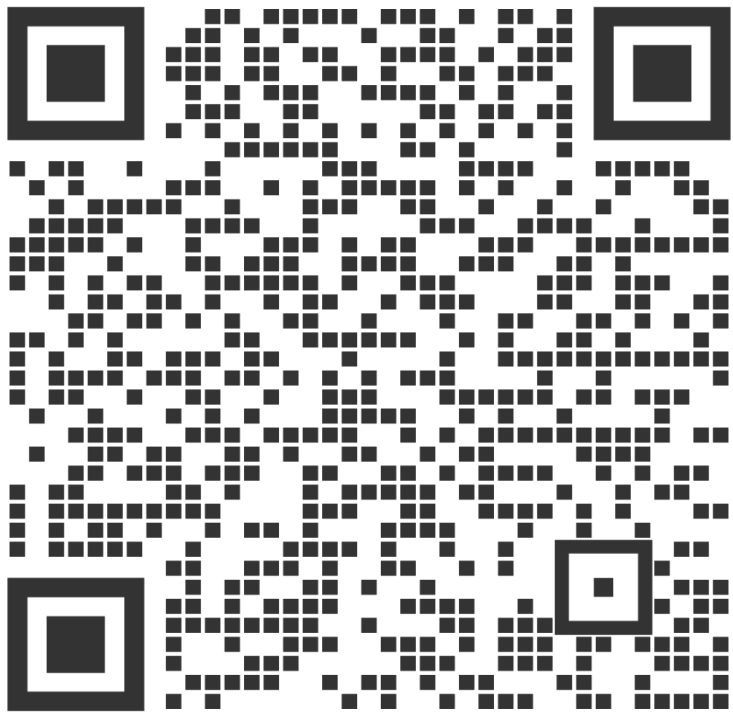


There are immediate and long term health benefits of quitting for ALL tobacco users.



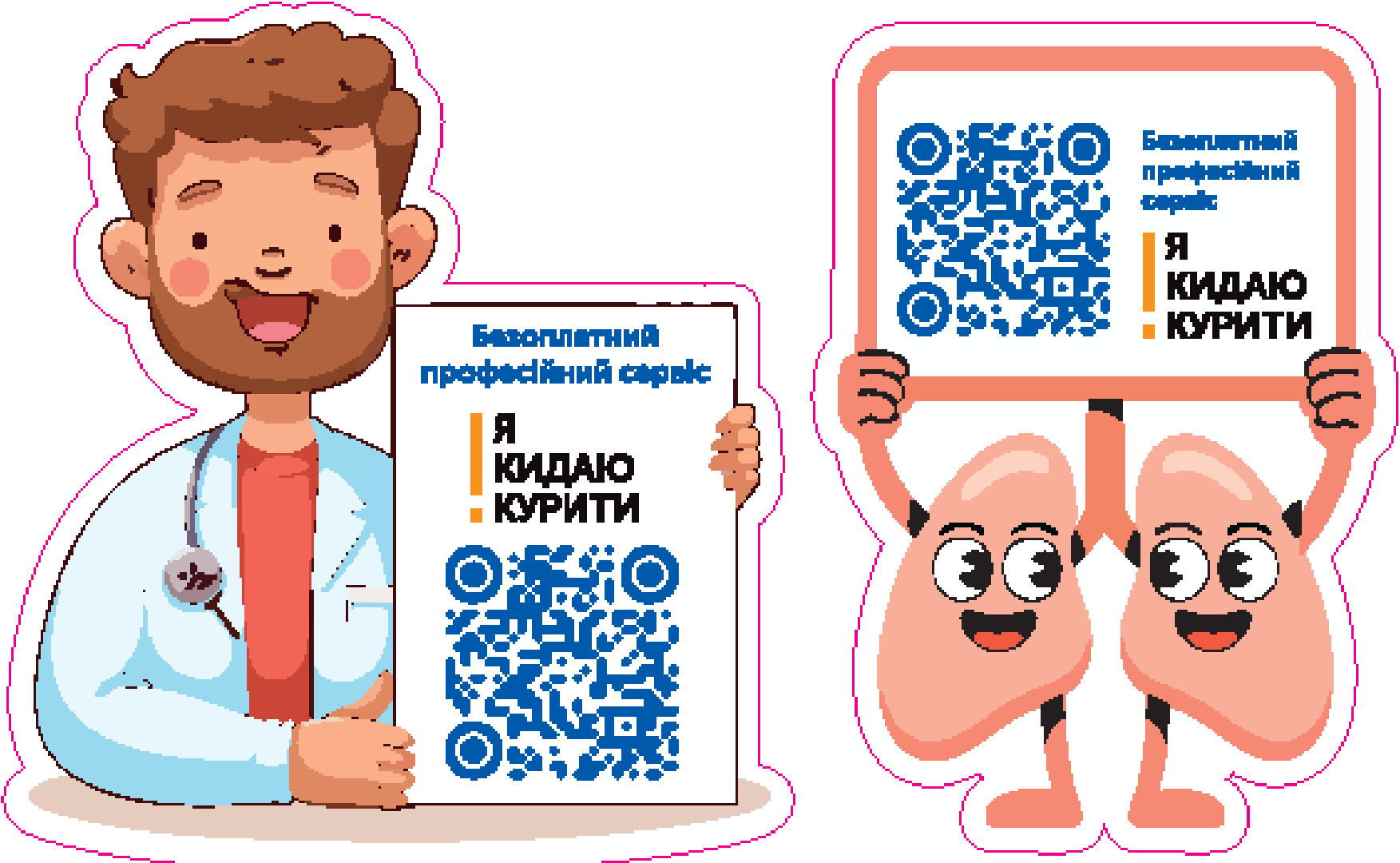
Таблиця 2. Тест Фагерстрема для визначення ступеня ніотинової залежності

Запитання	Відповідь	Бали
Як швидко, після того як прокинулись, Ви викурюєте першу цигарку?	Протягом перших 5 хв	3
	Протягом 6–30 хв	2
	Протягом 30–60 хв	1
	Через 1 год	0
Чи складно для Вас утриматися від куріння в місцях, де заборонено курити?	Так	1
	Ні	0
Від якої цигарки Ви не можете легко відмовитися?	Перша цигарка вранці	1
	Всі решта	0
Скільки цигарок Ви викурюєте за день?	10 або менше	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 і більше	3
Коли Ви більше курите – вранці чи протягом дня?	Вранці	1
	Протягом дня	0
Чи курите Ви, коли хворі і змушені перебувати в ліжку цілий день?	Так	1
	Ні	0
Загалом		



Таблиця 3. Інтерпретація результатів тесту Фагерстрема

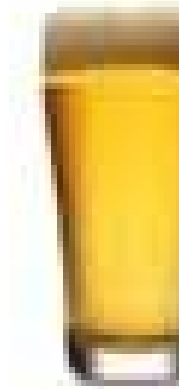
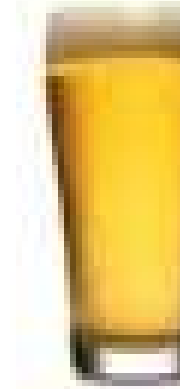
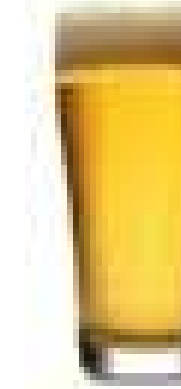
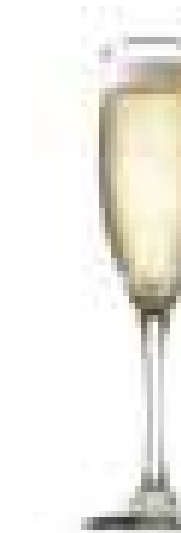
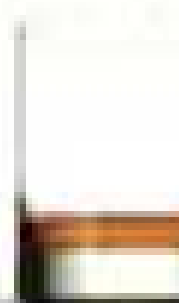
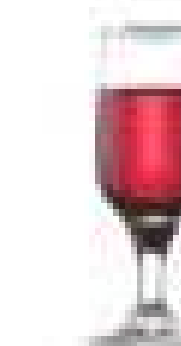
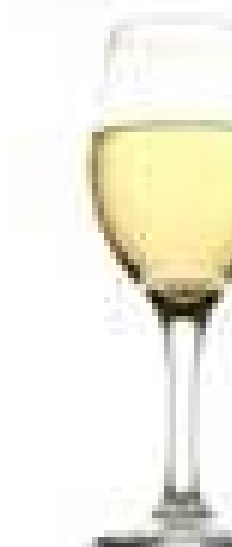
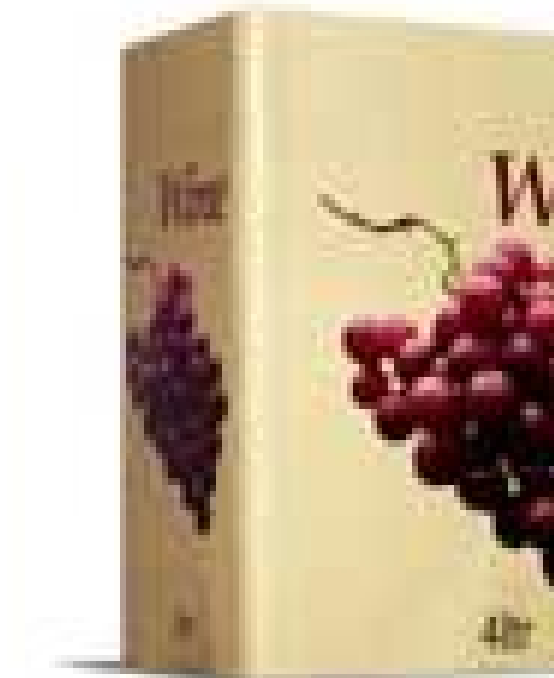
Кількість балів	Результат
0–2	Дуже слабка ніотинова залежність
3–4	Слабка ніотинова залежність
5	Середня ніотинова залежність
6–7	Висока ніотинова залежність
8–10	Дуже висока ніотинова залежність





1 доза алкогольного напою становить
у перерахунку 10 мл чистого етанолу.

Standard Drinks Guide

									
1.5	1	0.8	1.5	1	0.8	1	0.7	0.5	1.5
375ml Full Strength Beer 4.9% Alc./Vol	375ml Mid Strength Beer 3.5% Alc./Vol	375ml Light Beer 2.7% Alc./Vol	375ml Full Strength Beer 4.9% Alc./Vol	375ml Mid Strength Beer 3.5% Alc./Vol	375ml Light Beer 2.7% Alc./Vol	285ml Middy/Pot* Full Strength Beer 4.9% Alc./Vol	285ml Middy/Pot* Mid Strength Beer 3.5% Alc./Vol	285ml Middy/Pot* Light Beer 2.7% Alc./Vol	170ml Standard Serve of Sparkling Wine/ Champagne 11.5% Alc/Vol
									
1.5	1.5	1	22	0.9	1	1.8	7	38	
375ml Pre-mix Spirits 5% Alc/Vol	340ml Alcoholic Soda 5.5% Alc/Vol	30ml Spirit Nip 40% Alc/Vol	700ml Bottle of Spirits 40% Alc/Vol	60ml Port/Sherry Glass 18% Alc/Vol.	100ml Standard Serve of Wine 12% Alc/Vol	180ml Average Restaurant Serve of Wine 12% Alc/Vol	750ml Bottle of Wine 12% Alc/Vol	4 Litres Cask Wine 12% Alc/Vol	

* NSW, WA, ACT = Middy; VIC, QLD, TAS = Pot; NT = Handle; SA = Schooner

Тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT

1. Як часто ви вживаєте спиртні напої?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

2 або 4 рази на місяць (2)

2 або 3 рази на тиждень (3)

4 рази на тиждень або частіше (4)

2. Скільки порцій спиртного ви випиваєте в типовий день, коли ви вживаєте алкоголь?

(під порцією мається на увазі або 0,5 л пива, або 200 мл сухого вина, або 50 мл горілки або коньяку)

жодного (0)

1 або 2 (1)

3 або 4 (2)

5 або 6 (3)

7 або 9 (4)

10 або більше (5)

3. Як часто ви випиваєте більше шести порцій алкоголю за один раз?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

4. Як часто протягом минулого року ви помічали, що не в змозі зупинитися, якщо почали пити?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

5. Як часто протягом минулого року ви не виконували того, чого зазвичай від вас очікували, через вживання алкоголю?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

6. Як часто протягом минулого року ви відчували потребу вранці випивати спиртне для того, щоб бути в змозі що-небудь робити після надмірного вживання алкоголю напередодні?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

7. Як часто ви відчували почуття провини або дорікали себе з приводу вживання алкоголю?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

8. Як часто протягом минулого року ви не могли пригадати подій попереднього дня через те, що були в стані сп'яніння?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

9. Чи траплялося, що ви в стані сп'яніння були причиною травмування себе або оточуючих?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

10. Чи траплялося, що хтось із членів вашої родини, хтось із друзів, або лікар висловлював свою стурбованість з приводу вживання вами алкоголю або радив вам менше пити?

ніколи (0)

один раз на місяць або рідше (1)

щомісяця (2)

щотижня (3)

щодня або майже щодня (4)

Разом: ____

Якщо загальна кількість балів складає 8 або більше, слід звернутися до лікаря і продовжити обстеження, а при необхідності – отримати допомогу.

опитувальник AUDIT

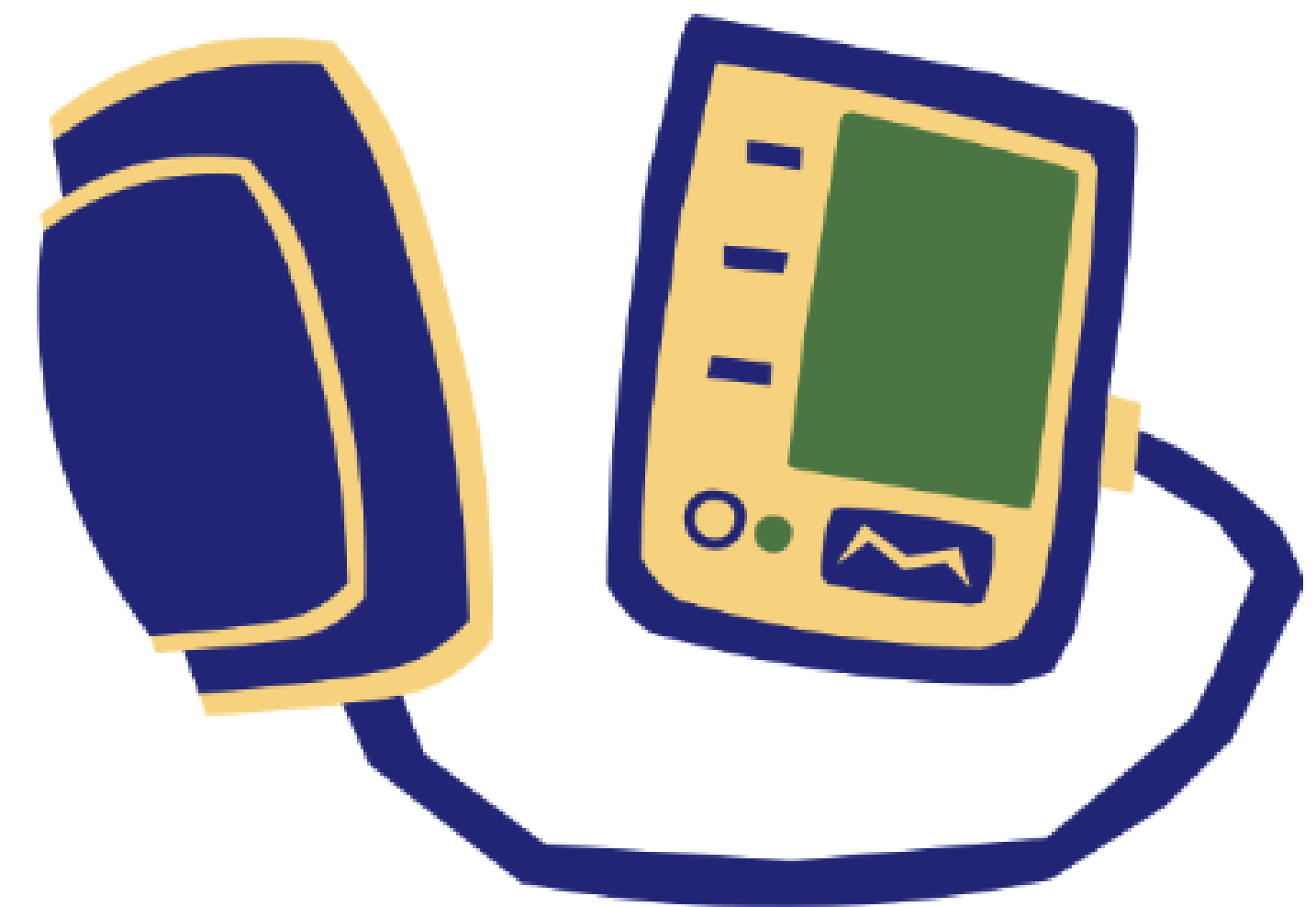
АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ

Постійно підвищений систолічний та/чи діастолічний артеріальний тиск (АТ).

Підвищення АТ: САТ ≥ 140 мм рт.ст і/або ДАТ ≥ 90 мм рт.ст

Есенціальна АГ – підвищення АТ за нез'ясованих причин

Вторинна АГ – підвищення АТ, пов'язане із захворюванням нирок, наднирникових залоз або ін. виявленими причинами



МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ АТ: КЛЮЧОВІ ВИМОГИ

Перед вимірюванням

- 30 хвилин перед вимірюванням не пити каву, чай чи курити
- 5 хв. відпочинку
- Сходити в туалет, якщо є необхідність

Розташуйте прилад так, аби

- Ви добре бачили дисплей

Положення

- Спина спирається на спинку стільця
- Стопи розслаблені, стоять на підлозі
- Ноги не перехрещуються
- Не змінювати положення тіла під час вимірювання
- Не говорити

Положення руки і розташування манжети

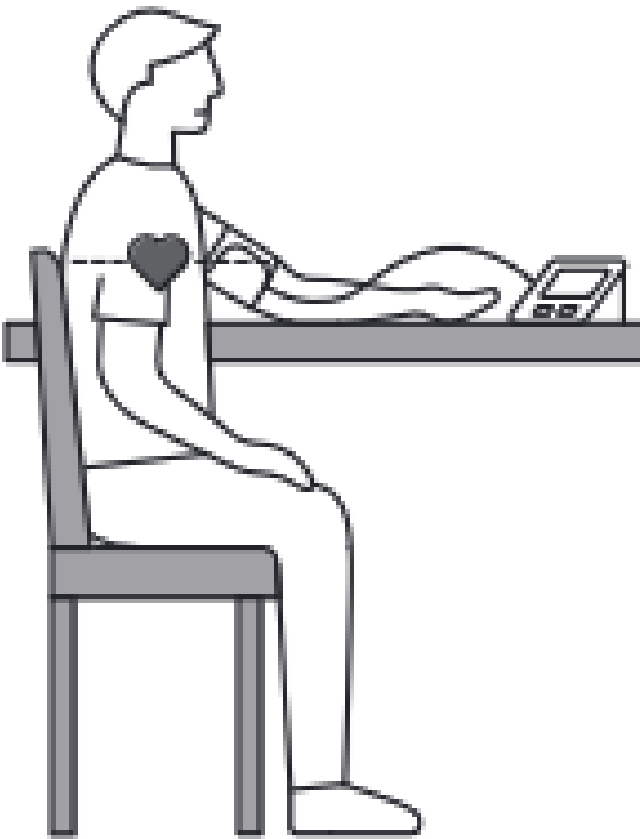
- Рука повинна знаходитись на рівні серця
- Нижній край манжети на 2-3 см вище ліктьової ямки

ДОМАШНЄ ВИМІРЮВАННЯ АТ

ІМ'Я _____

дата народження ____/____/____ прилад _____

		час	сиитол-діастол	пульс
ДЕНЬ 1 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
ДЕНЬ 2 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
ДЕНЬ 3 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
ДЕНЬ 4 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
ДЕНЬ 5 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)



Валідований автоматичний пристрій для вимірювання:

- Вимірювання протягом 7 днів
- Зранку та ввечері ДО прийому ліків
- 5 зв відпочинку
- 2 вимірювання з інтервалом 1 хв

У подальшому вимірювання раз-два на тиждень або місяць

ДЕНЬ 6 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
ДЕНЬ 7 ____/____/202____	ранок	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)
	вечір	1 st ____:____	____ - ____	(____)
		2 nd ____:____	____ - ____	(____)

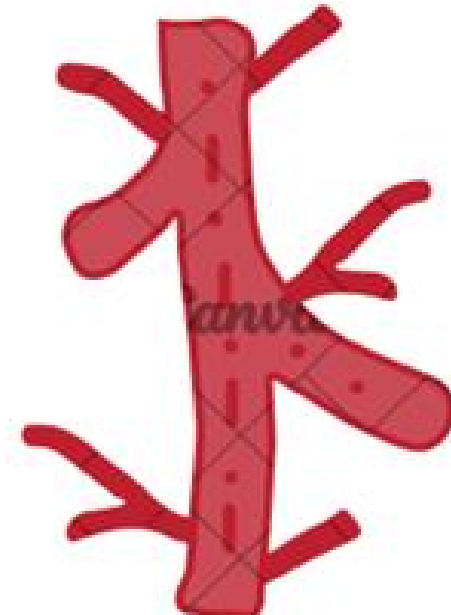
ТУТ РОЗРАХУЙТЕ СЕРЕДНІЙ ПОКАЗНИК
КРІМ 1-ГО ДНЯ ____ - ____ (____)

Гостре ураження органів -мішеней



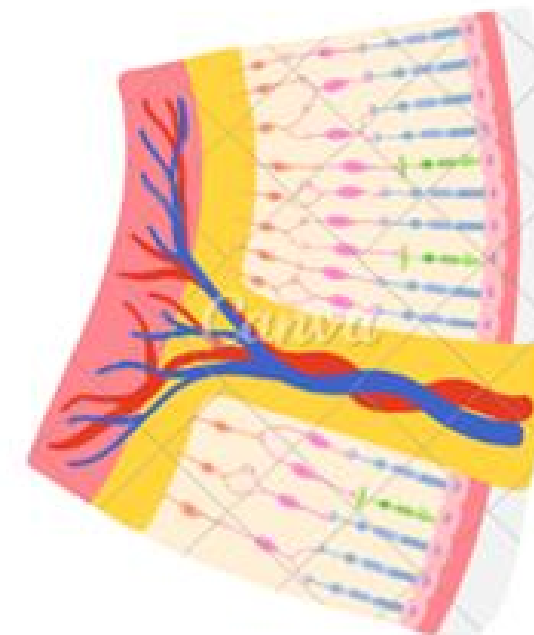
Мозок

- Інсульт
- Гіпертонічна енцефалопатія (PRES)
- Крововилив у мозок



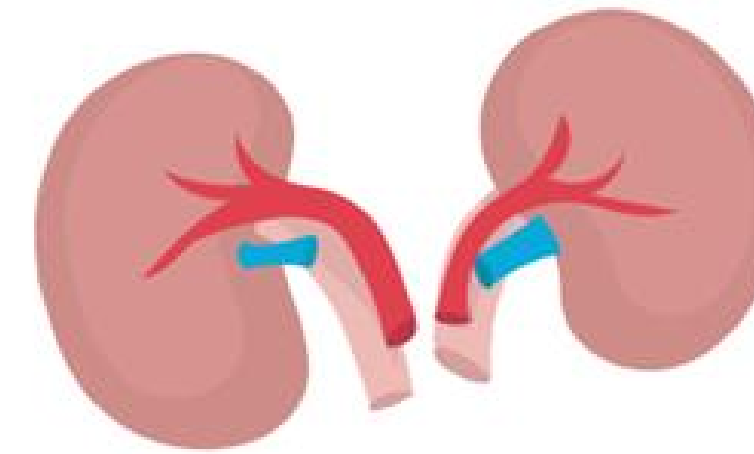
Артерії

- Гостре розшарування аорти
- Прееклампсія,
- HELLP,
- еклампсія



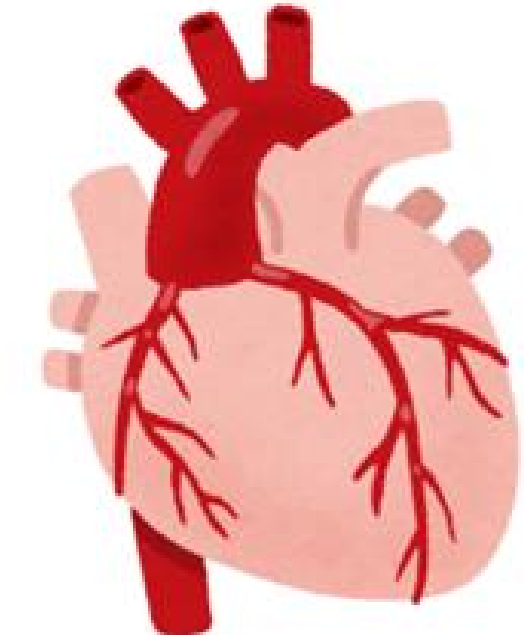
Сітківка

- Гіпертонічна ретинопатія Кейта-Вагенера-Баркера III–IV ступеня



Нирки

- Гостре ураження нирок
- Тромботична мікроангіопатія



Серце

- Гостра серцева недостатність
- набряк легень
- Гострий коронарний синдром

ЧИМ МІРЯТИ?



JOINT INITIATIVE WITH



About us BP Monitors Training Literature

EN ES ZH FR



Home / BP Monitors

Validated blood pressure monitors



Home

↓ Download



Office/Hospital

↓ Download



Ambulatory

↓ Download



Children

↓ Download



Pregnancy

↓ Download



ЗАПИТАННЯ