Методы лечения артериальной гипертензии

Артериальная гипертензия — это серьезное заболевание. Оно требует комплексного подхода к лечению. Эта презентация охватывает определение, лечение и профилактику гипертензии.

Определение и диагностика

Определение

Повышенное АД ≥ 140/90 мм рт. ст.

Распространенность

Более 40% взрослого населения России.

Методы диагностики

Измерение АД, СМАД, ЭКГ, анализы крови и мочи.

Классификация

Классификация по степеням повышения АД.

Изменение образа жизни - питание

Снижение соли

<5 г/сутки.

Фрукты и овощи

5 порций в день.

Ограничение жиров

Насыщенные жиры и холестерин.

DASH-диета

Эффективный подход.

Правильное питание играет важную роль в контроле АД. Необходимо соблюдать диету и следить за потреблением соли.

Изменение образа жизни - активность и вес

Регулярные упражнения

Не менее 150 минут в неделю.

Здоровый вес

ИМТ 18.5-24.9 кг/м².

Отказ от курения

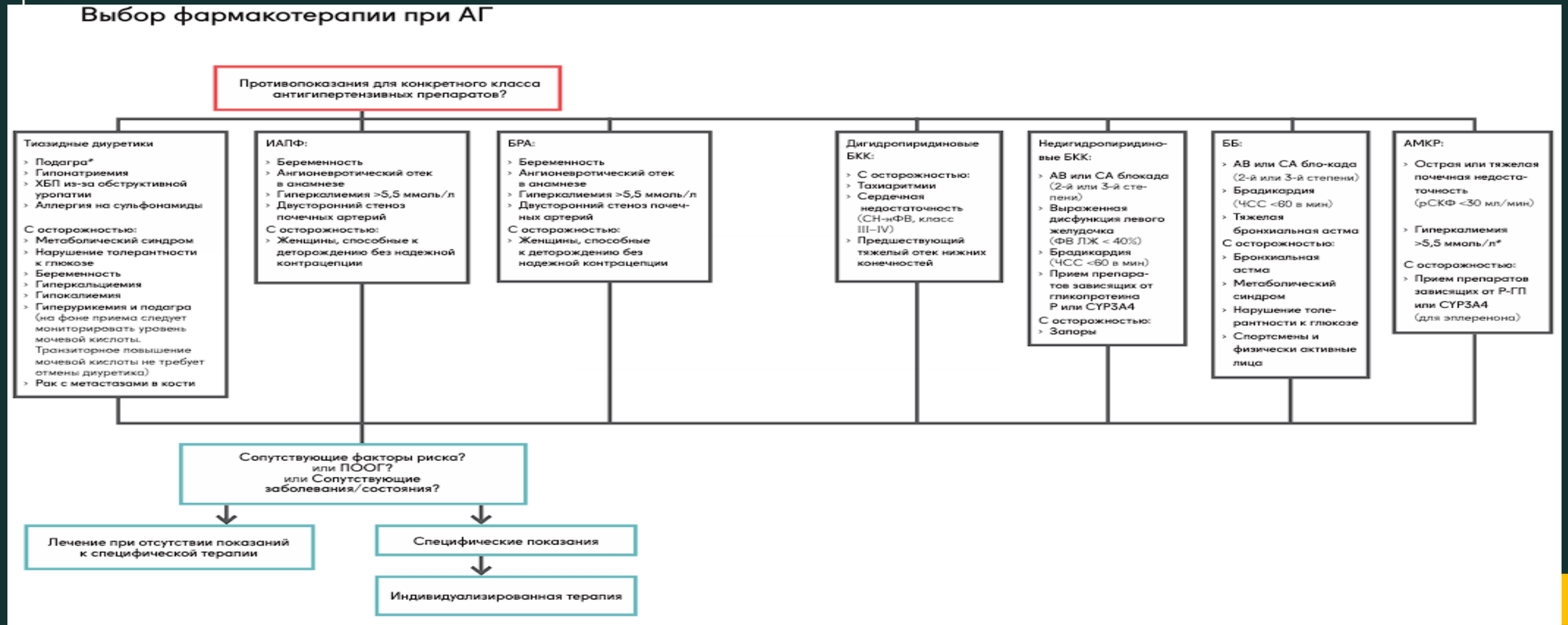
И злоупотребления алкоголем.

Физическая активность и снижение веса важны для контроля АД. Эти меры могут значительно улучшить состояние здоровья.

Медикаментозное лечение

Ингибиторы АПФ	БРА	Бета-блокаторы
Эналаприл, лизиноприл.	Валсартан, лозартан.	Метопролол, бисопролол.

Медикаментозное лечение является важной частью контроля АД. Существует несколько групп препаратов, которые могут быть назначены врачом.



Выбор препарата и комбинированная терапия

1

Учет сопутствующих заболеваний

Диабет, ХБП.

2

Комбинированная терапия

Для достижения целевого АД.

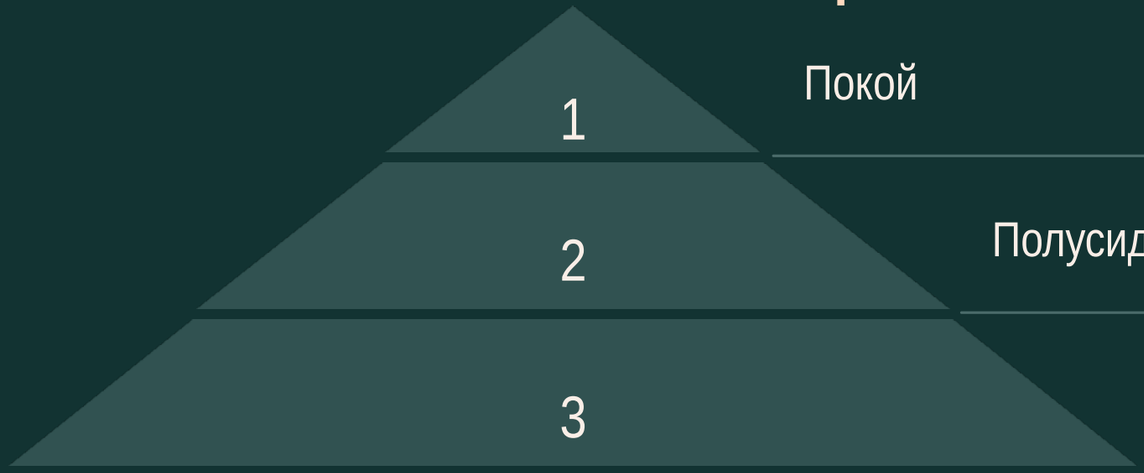
3

Мониторинг побочных эффектов

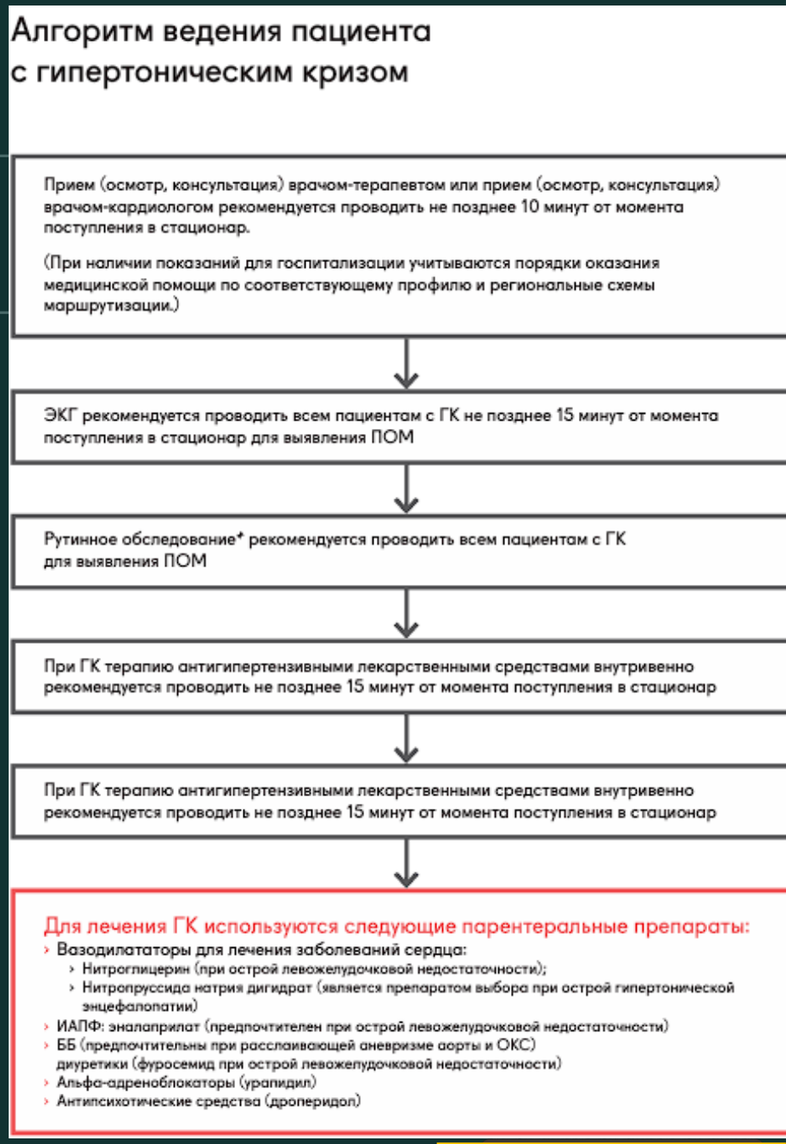
И коррекция дозы.

Выбор препарата зависит от состояния пациента. Комбинированная терапия часто необходима.

Неосложненный гипертонический криз



При неосложненном кризе важен покой и контроль АД.
При отсутствии улучшения следует вызвать врача.
Обеспечить больному состояние полного покоя. Ему противопоказано ходить и проявлять какую-либо физическую активность, нужно уложить его в удобное полусидячее положение при помощи подушек. Если приступ произошел на улице, нужно подложить под его спину свернутую одежду и другие подручные средства. Голова всегда должна быть выше уровня тела для предотвращения повышенного притока крови и снижения нагрузки на сосуды головного мозга. Снизить яркость освещения возле больного и по возможности обеспечить максимальную тишину и отсутствие внешних раздражителей. Поскольку криз затрудняет дыхание, необходимо расстегнуть стесняющую одежду, расслабить воротник, шарф, галстук и т.д. Если больной находится в помещении, то нужно обеспечить ему приток свежего воздуха, однако важно следить, чтобы он не простудился. Уточнить у больного, страдает ли он повышенным артериальным давлением, какие медикаменты назначены ему врачом для его снижения, и дать ему это лекарство. Если давление не снижается в течение часа, прием препарата необходимо повторить, однако нужно следить, чтобы не снизить давление слишком сильно - это может спровоцировать потерю сознания и еще больше осложнить состояние пациента, особенно у пожилых людей. При невозможности дать больному его обычное лекарство или, если он вообще ранее не принимал гипотензивных препаратов, ему можно дать таблетку Нифедипина 10 мг (но только в том в случае, если у него нет выраженной тахикардии и стенокардии). Препарат эффективно снижает давление. При наличии заболеваний сердца или сведений о непереносимости пациентом нифедипина, препарат можно заменить Каптоприлом 12,5-25 мг или Моксонидин 0,2 мг, он нормализует артериальное давление, защищает сердце и предупреждает развитие нефропатии. Кроме того, в отличие от нифедипина, каптоприл не вызывает сонливости, головокружения и тахикардии.



Осложненный гипертонический криз

Вызов скорой помощи

Немедленно.

Контроль функций

До прибытия медиков.

Госпитализация

В отделение интенсивной терапии.

При осложненном кризе необходима немедленная медицинская помощь. Важно контролировать жизненно важные функции.

Профилактика артериальной гипертензии

Регулярный контроль

АД.

Здоровый образ жизни

Рациональное питание, активность.

Лечение заболеваний

Почечных и эндокринных заболеваний.

Профилактика включает здоровый образ жизни и контроль АД. Важно своевременно лечить сопутствующие заболевания.

Заключение

Артериальная гипертензия требует комплексного подхода. Важно соблюдать рекомендации врача. Регулярный мониторинг состояния здоровья необходим.