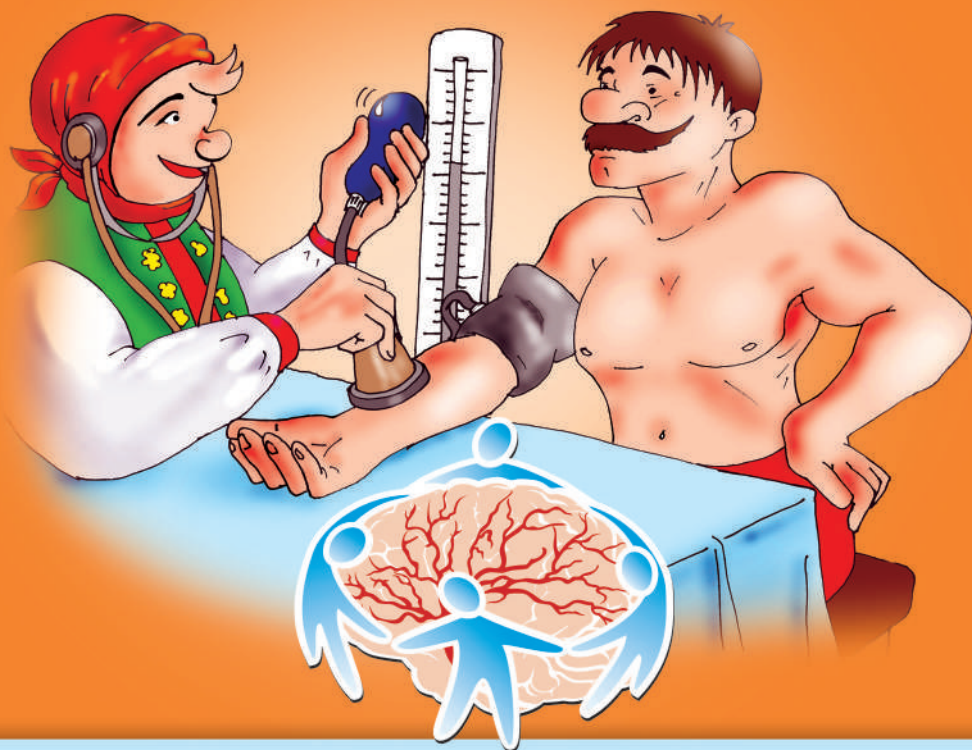


120/80
130/90
150/100

ІНСУЛЬТ і артеріальна гіпертензія

Інформація для всіх небайдужих до свого здоров'я



Українська Асоціація
Боротьби з Інсультом

інформація для населення

Інсульт – це гострий стан порушення здоров'я!

ОЗНАКИ ГОСТРОГО ІНСУЛЬТУ

Раптова

слабкість м'язів, замінення в області
обличчя, руки, ноги або однієї половини тіла

Раптове

порушення мовлення та розуміння
звернутої мови

Раптова

повна або часткова втрата зору на одне
або обидва ока

Раптовий

незвичайно сильний головний біль

Раптова

втрата рівноваги, головокружіння,
нудота у поєднанні з іншими вищенаведеними
ознаками

Щоб врятувати пацієнта
з гострим інсультом,
НЕГАЙНО телефонуйте

103

Лікування інсульту буде більш ефективним,
а наслідки захворювання будуть менш драматичними,
якщо допомога пацієнту буде надана в лікарні
в найближчі три години!

Контролюйте свій артеріальний тиск – зменшіть ризик інсульту!

◆ Головна причина розвитку інсульту – НЕконтрольована артеріальна гіпертензія

Підвищений кров'яний тиск (гіпертонія) є найбільш поширеною людською недугою: від неї потерпає кожна 5 доросла людина в Україні.

Єдиний спосіб зменшити ризик інсульту – своєчасно виявити артеріальну гіпертензію та регулярно контролювати свій кров'яний тиск.

◆ Що таке кров'яний тиск?

Кров виштовхується серцем і надходить в інші частини Вашого організму по кровоносних судинах, які називаються артеріями. Потік крові чинить тиск на стінки артерій.



Кров'яний тиск (артеріальний тиск) зазвичай представлений у вигляді двох показників, наприклад, 120/80 мм рт.ст. Перший показчик називається систолічним артеріальним тиском і являє собою тиск потоку крові на кровоносні судини при скороченні серця. Другий показчик – діастолічний артеріальний тиск – показує тиск потоку крові на кровоносні судини, коли м'яз серця розслабляється.

◆ Де Ви можете проконтролювати свій артеріальний тиск?

1. У кабінеті долікарського огляду в своїй районній поліклініці чи амбулаторії сімейного лікаря
2. На прийомі у будь-якого лікаря, якого ви відвідуєте в поліклініці.
3. У себе вдома за допомогою апарату для вимірювання артеріального тиску.

Яким має бути артеріальний тиск в нормі?

Нормальний артеріальний тиск для дорослих людей старших 18 років не перевищує 120/80 мм рт.ст.

◆ Що таке високий артеріальний тиск?

Артеріальний тиск 140/90 мм рт.ст. і вище вважається високим і може бути першою ознакою хвороби, що називається артеріальна гіпертензія.

Якщо артеріальний тиск, який ви вимірюєте щодня, коливається в межах від 120/80 мм рт.ст. до 140/90 мм рт.ст., – це може бути першими симптомами хвороби, що починається і називається прегіпертензією. Люди з такими показниками артеріального тиску відносяться до групи ризику розвитку грізного захворювання – артеріальної гіпертензії і повинні звернутися до лікаря за консультацією про подальші дії щодо контролю артеріального тиску.

◆ Артеріальний тиск у людей старших за 18 років

Норма Не більше 120/80 мм рт.ст.

Прегіпертензія 120–139/80–89 мм рт.ст.

1 стадія гіпертензії 140–159/90–99 мм рт.ст.

2 стадія гіпертензії 160/100 мм рт.ст. і вище

◆ У кого може бути підвищений артеріальний тиск?

12 мільйонів українців страждають на артеріальну гіпертензію, більшість осіб у віці 60 років і старших мають підвищений артеріальний тиск (більше 120/80 мм рт.ст.). На жаль, більшість з них не знає про це, тому що не вимірюють свій артеріальний тиск.

◆ Чому небезпечно мати високий артеріальний тиск?

Не контрольований високий артеріальний тиск збільшує ризик розвитку інсульту в 4–6 разів

◆ Як високий кров'яний тиск підвищує ризик інсульту?

Щорічно 100 тисяч наших співвітчизників хворіють інсультом, для 30–40 тисяч з них – це смертельний діагноз.

При підвищеному артеріальному тиску стінки артерій можуть товщати в результаті відкладення холестерину або інших жироподібних субстанцій (атеросклеротичні бляшки). В місцях звуження судини через порушення руху потоку крові утворюються тромби, і рух крові, що надходить у мозок, блокується – це може призвести до розвитку ішемічного інсульту.

Однак тривалий неконтрольований підвищений артеріальний тиск може зробити стінки кровоносних судин тоншими, це може призвести до руйнування кровоносних судин і мозкової кровотечі (геморагічного інсульту).



◆ Що призводить до розвитку високого артеріального тиску?

У більшості випадків неможливо точно визначити причину розвитку високого артеріального тиску.

◆ Ви можете знаходитися в групі ризику розвитку високого артеріального тиску якщо:

- Ви – чоловік старше 45 років
- Ви – жінка старше 55 років

- Хтось з членів Вашої родини мали підвищений артеріальний тиск
- Показники Вашого артеріального тиску постійно знаходяться в діапазоні 120/80–140/90 мм рт.ст.

◆ **Інші фактори, які можуть вплинути на підвищення артеріального тиску:**

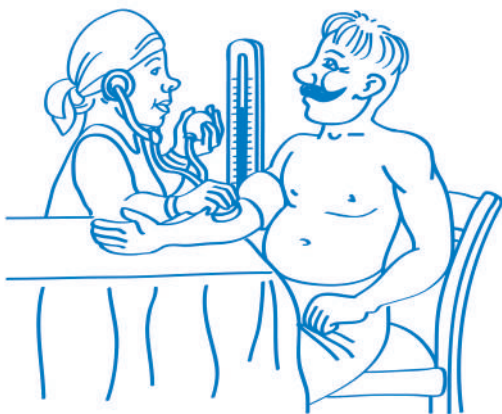
- зайва вага
- вживання надмірної кількості харчової солі в продуктах
- нестача калію в організмі
- відсутність фізичних навантажень
- наявність цукрового діабету
- вживання надмірної кількості алкоголю
- тютюнопаління



Як Ви можете допомогти собі?

◆ Контролюйте свій артеріальний тиск щодня

У багатьох людей підвищений артеріальний тиск може бути утриманий під контролем у разі зміни способу життя або при виконанні призначеної лікарем індивідуальної медикаментозної терапії, яка спрямована на зниження артеріального тиску.

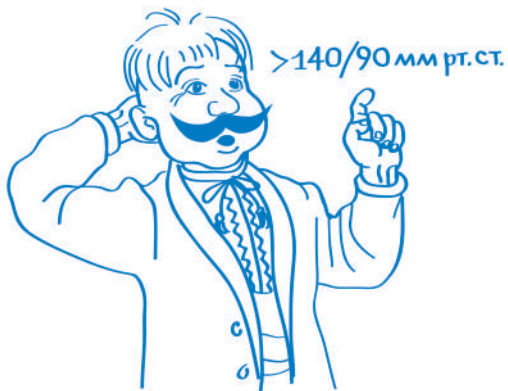


Для деяких людей зміна стилю життя може бути недостатнім фактором для зниження артеріального тиску до норми. Такі люди потребують прийому медикаментів для контролю артеріального тиску.

◆ Медикаментозне лікування високого артеріального тиску

Для підбору правильної медикаментозної терапії артеріальної гіпертензії зверніться до лікаря

Лікування артеріальної гіпертонії – це зважений індивідуальний підбір медикаментозних засобів для кожного пацієнта та суворе дотримання режиму їх прийому.



Мільйони людей у всьому світі тривалий час чи постійно приймають лікарські препарати для зниження артеріального тиску, зберігаючи при цьому працездатність та ведучи активний спосіб життя.

◆ **Від чого залежить ефективність лікування високого артеріального тиску**

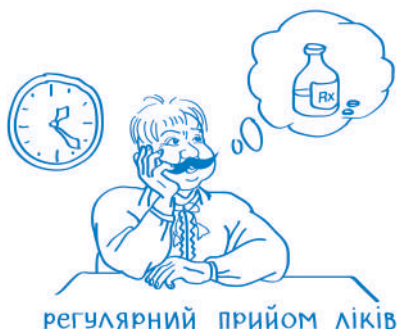
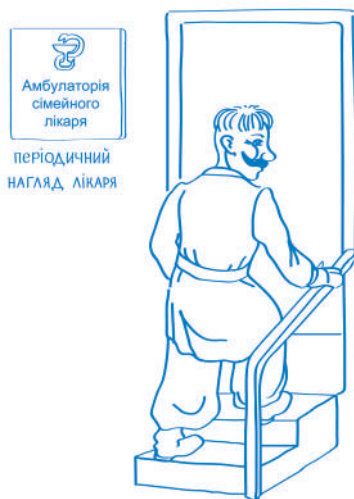
Ефективність лікування залежить від правильного режиму прийому призначених медикаментів.

Для досягнення нормальних показників артеріального тиску часто необхідний прийом комбінації декількох антигіпертензивних препаратів.

При нормалізації показників артеріального тиску **не відмінняйте самовільно прийом** призначених медикаментів – це може призвести до несприятливих наслідків, пов'язаних з різким підвищенням артеріального тиску, і розвитку серцево-судинних ускладнень – інсульту чи інфаркту.

Продовжуйте приймати медикаменти, навіть якщо добре почуваєтесь.

Постійний медикаментозний контроль артеріального тиску допоможе знизити ризик розвитку інсульту в 4 рази



Щоб не сталося інсульту!

◆ Якщо Ви палите – відмовтеся від цієї шкідливої звички

Паління сприяє ранньому розвитку атеросклерозу, артеріальної гіпертензії, та в **7 разів** підвищує ризик розвитку інсульту.



◆ Не зловживайте прийомом алкоголю

◆ Стежте за Вашою вагою

При збільшенні маси тіла підвищується артеріальний тиск. На жаль, більше половини людей після 40 років мають надлишкову вагу. Окружність талії у жінок повинна бути не більша ніж **88 см**, у чоловіків не більша ніж **102 см**. Збалансована дієта – це помірність і здоровий глузд.



◆ Вживайте менше кухонної солі в продуктах харчування

Норма споживання харчової солі – не більше 5 г на день

◆ Розширюйте свій руховий режим, не зайве ще раз згадати, що фізичні вправи є найкращим засобом проти стресу та зайвої ваги



РУХ ЦЕ ЖИТТЯ



◆ **Зверніть увагу на свій розпорядок дня**

Раціональний режим праці та відпочинку запобігає стресу та перевтомі.

◆ **Регулярно контролюйте свій артеріальний тиск і записуйте показники в персональний "Щоденник самоконтролю"**

**Почніть контролювати свій артеріальний тиск
вже сьогодні!**



ЩОДЕННИК

контролю артеріального тиску

[illegible]



Ресурс громадського підрозділу Української асоціації боротьби з інсультом “Українці проти інсульту” у фейсбуці — сторінка “Стоп Інсульт”: <https://www.facebook.com/uabi.stopinsult/>

Щоб підписатися на розсилку новин від Української асоціації боротьби з інсультом надішліть електронний лист за адресою: insultuni@gmail.com

