

Національний Фармацевтичний Університет  
Технології медичної діагностики та лікування  
Кафедра клінічної лабораторної діагностики



**«Артеріальна гіпертензія.  
Фактори ризику та основні симптоми»**

Лектор: доцент Карабут Л.В.

18.05.2020

# Артеріальна гіпертензія

## АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ (АГ) –

це стійке та стабільне  
підвищення **СИСТОЛІЧНОГО**  
**АТ ТА / АБО ДІАСТОЛІЧНОГО**  
**АТ**

**до і вище 140/90 мм.рт.ст.,**  
що підтверджується при  
повторних вимірюваннях  
(не менше ніж 2-3 рази в різні дні  
впродовж 4 тижнів)

Згідно рекомендаціям Всесвітньої  
організації охорони здоров'я тиск  
понад ці величини вважається  
артеріального гіпертензією!



# Класифікація рівнів АТ (мм рт. ст.) та ступенів артеріальної гіпертензії

Категорія	Систолічний АТ    Діастолічний АТ	
Оптимальний	<120	<80
Нормальний	120-129	80-84
Високий нормальний	130-139	85-89
АГ I ступеня	140-159 та/або 90-99	
АГ II ступеня	160-179 та / або 100-109	
АГ III ступеня	180 та/або 110	
Ізольована систолічна АГ	140	<90

# Артеріальна гіпертензія

- До 40% людей, у яких періодично підвищується тиск, не здогадуються про це. Тому дуже часто гіпертонія розвивається непомітно. Розповідаємо, як виявити гіпертонію і які звички допоможуть уникнути цього захворювання.

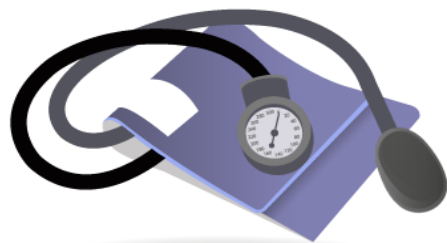
## ПЕРІОДИЧНО ВИМІРЮЙТЕ ТИСК!

Україна **посідає** перше місце **серед країн Європи** за смертністю населення від серцево-судинних захворювань (це майже 57 % у структурі загальної смертності).

**Зниження рівня артеріального тиску на 2 мм рт. ст. зменшує ризик смерті на 7-10%.**

**Зверніть увагу!!! Щорічно АГ вперше виявляється приблизно у 430 тисяч пацієнтів!!!**

## Нормальний артеріальний тиск



↓ **140/90**

**Для людей з:**  
цукровим діабетом,  
серцево-судинними  
та іншими захворюваннями

↓ **130/75**



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

## **АГ. СКАРГИ ХВОРИХ**

- **Церебральні: головний біль (переважно потиличної ділянки), головокружіння, шум у вухах, шум у голові, миготіння “мушок” перед очима, роздратованість** (виникають через порушення тонусу судин – то розширенням то спазмуванням їх, в наслідок цього порушується мозковий кровотік. А також через подразнення рецепторів судин головного мозку підвищеним АТ).
- **Кардіальні: біль або дискомфорт у ділянці серця, серцебиття, інколи перебої у роботі серця** (пов'язані з невідповідністю між коронарним кровотоком і потребою міокарда у кисні, оскільки серце працює у підвищеному режимі)
- **Загальні: кволість, зниження працездатності, порушення сну**

# Фактори ризику

- вік (частіше діагностують у людей старше 50 років);
- нервові напруження протягом тривалого періоду;
- стать (ризик розвитку гіпертонії у жінок молодого і середнього віку менше, ніж у чоловіків); наявність супутніх захворювань;
- зайва вага через порушення обміну речовин;
- спадкова схильність до розвитку;
- ускладнення після перенесених інфекційних та вірусних захворювань;
- підвищений рівень холестерину;
- зміни в жіночому організмі, які виникли внаслідок клімаксу. Саме в цей період настає зміна гормонального фону, можуть загостритися хронічні хвороби;
- зловживання спиртним, тривалий стаж куріння;
- малорухливий спосіб життя;
- вживання кухонної солі і кофеїну в кількості, що перевищує фізіологічну норму.

**Поєднання факторів – найбільша загроза для стану хворого.**

# Основні симптоми АГ

- запаморочення та стійкий головний біль; АТ вище 180/100 мм рт ст.
- різка поява шуму в одному або 2-х вухах;
- почуття «туману» перед очима;
- відчуття слабкості, швидка стомлюваність;
- регулярні кровотечі з носа;
- порушення сну або безсоння;
- поступове погіршення пам'яті;
- виникнення червоних плям на обличчі (найбільш часто при будь-яких фізичних навантаженнях);
- постійно прискорений серцевий ритм;
- набряк кінцівок та порушення зору;
- початок гіпертензії у віці до 20-30 років,



# ОПТИМАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛІПІДІВ ТА ЛІПОПРОТЕЇНІВ

(Європейське товариство кардіологів, 2007)

Ліпідні параметри	Значення, ммоль/л
Загальний холестерин	< 5,0
ХС ЛПНЩ	< 3,0
ХС ЛПВЩ	1,0 (чоловіки), 1,3 (жінки)
Тригліцериди	< 1,7

# ГІПЕРТЕНЗИВНИЙ КРИЗ

Гіпертензивний криз - раптове значне підвищення АТ від нормального або підвищеного рівня, яке майже завжди супроводжується появою чи посиленням розладів з боку органів-мішеней або вегетативної нервової системи.

Гіпертонія - СТОП!

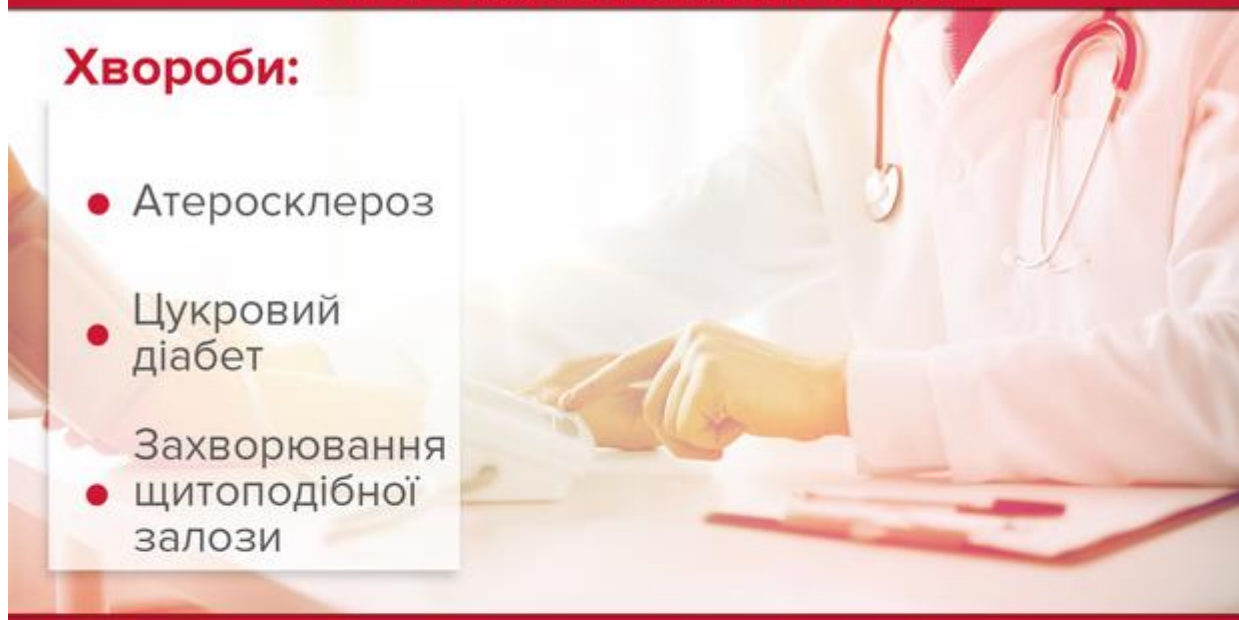


24

## ФАКТОРИ, ЩО ПРИЗВОДЯТЬ ДО АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ

### Хвороби:

- Атеросклероз
- Цукровий діабет
- Захворювання щитоподібної залози



Куріння



Стрес



Ожиріння

### Зловживання такими продуктами, як:



Сіль



Кава



Енергетики



Алкоголь

# Артеріальна гіпертензія

## Вплив високого артеріального тиску на внутрішні органи

Порушення  
кровообігу  
сітківки,  
крововиливи  
в сітківку



Порушення  
мозкового  
кровообігу

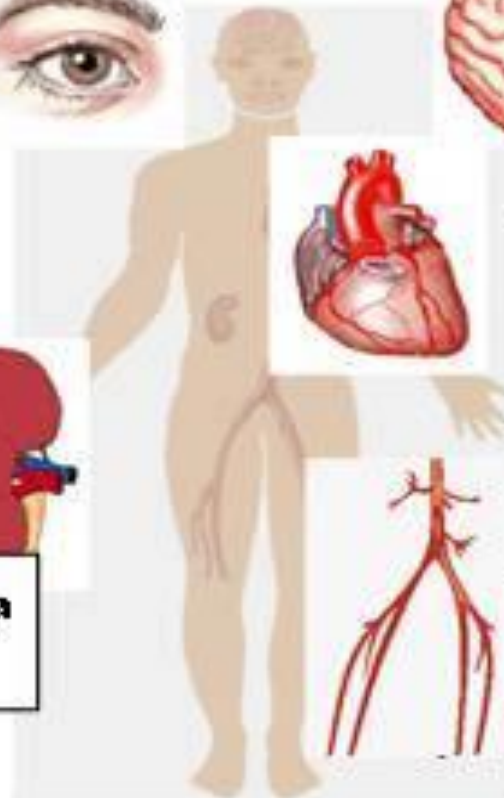
ІХС,  
гострий Інфаркт міокарда  
порушення ритму  
серцева недостатність



Хронічна ниркова  
недостатність



порушення периферичного  
кровообігу



# Профілактика артеріальної гіпертензії



**Обмеження  
вживання  
солі**

**Зменшення  
вживання  
алкоголю**



**Відмова від куріння**



**Підтримання  
нормальної  
маси тіла**



**Регулярні  
фізичні  
навантаження**



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

# Профілактичні заходи

## Якщо тиск високий:

- щодня споживайте не менш як 400 г овочів та 300 г фруктів;
- вилучіть з раціону гострі приправи, соління і страви, насичені тваринними жирами, солодкі і мучні вироби;
- введіть у харчування повноцінні білки — сир, м'ясо, рибу, вуглеводи, багаті на клітковину, жири, що містять поліненасичені жирні кислоти — соняшникову чи кукурудзяну олію;
- готуючи їжу, віддавайте перевагу варінню і запіканню;
- збагатіть організм кальцієм (молоко, сир, йогурт, нежирні молочні продукти, риба і морепродукти), магнієм (гречка, пшоно, овес, горох, соняшник, петрушка, хрін, гарбуз, картопля, буряк), калієм (абрикоси, курага, родзинки, чорнослив, чорна смородина, редька).

## Щоб тиск не піднімався:

- уникайте психоемоційних та фізичних перевантажень у професійній роботі та побуті;
- відрегулюйте свій режим праці і відпочинку, щоб не допускати перевтоми і виснаження;
- відмовтеся від шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем);
- не допускайте надмірної маси тіла;
- необхідні динамічні навантаження невисокої інтенсивності до 3-5 разів на тиждень протягом 30-45 хвилин. Це можуть бути прогулянки пішки, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах, робота у саду чи на городі





**ДЯКУЮ  
ЗА  
УВАГУ!**