



Казенное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Центр профилактики и борьбы со СПИД»

18+

информация
для пациентов



Гипертония и ВИЧ

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина 106, корпус 2,
тел: 8(3467)33-13-21, в 2025 году по материалам
www.hiv-spb.ru

Отпечатано: В типографии ООО «Тендер»,
394036, г. Воронеж, ул. Трудовая, д. 50, кв. 10,
Тираж: 1000 шт.

г. Ханты-Мансийск
2025



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ



- это заболевание, характеризующееся стойким и длительным повышением артериального давления. Оно обусловлено нарушением регуляции сосудистого тонуса, а также изменениями работы сердца. По определению Всемирной организации здравоохранения, повышением давления считаются показатели выше 140/90 мм ртутного столба. Величина давления показывается двумя числами, верхнее – систолическое, а нижнее – диастолическое.

Коварство патологии в том, что в половине случаев пациенты и не подозревают у себя опасной болезни, поэтому долгое время не предпринимают никаких действий. При наличии сочетанной патологии гипертонии и ВИЧ – риск развития сердечно-сосудистых осложнений ВЫСОКИЙ!

Врачи во всем мире считают, что в каждом доме обязательно должен быть прибор для измерения давления, наряду с градусником. Особенно это касается семей, где родственники уже страдали сердечно-сосудистыми болезнями.

ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИИ



В настоящее время точные причины гипертонической болезни не установлены. Основным фактором риска считается длительное или сильное психоэмоциональное напряжение. К другим причинам возникновения патологии относятся:

- избыточная масса тела: при лишнем весе каждый килограмм прибавляет артериальное давление на два мм. рт. ст;
- малоподвижный образ жизни;
- употребление в пищу консервов, копченостей, жирной пищи, острого сыра;

- чрезмерное использование соли при приготовлении блюд;
- частые стрессы;
- курение – вредные вещества, которые содержатся в сигаретах, способствуют механическому повреждению стенок артерий;
- напряженный график работы;
- употребление алкоголя;
- очень высокий или слишком низкий рост у мужчин;
- физическое и нервное переутомление;
- употребление белков животного происхождения, которое не ограничивается.

Также к факторам риска можно отнести наследственную предрасположенность. Повышенное артериальное давление у родственников первой линии гарантирует высокий риск развития болезни.

Стоит уделить внимание и возрасту, после 35 лет у мужчин возрастают шансы приобрести данную болезнь. У женщин патология связана с наступлением менопаузы.

СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ

Часто при патологии нет никаких признаков, но иногда могут наблюдаться следующие симптомы:

- головная боль;
- учащенное или слабое биение сердца;
- головокружения;
- отеки век, ног и рук, одутловатость лица;
- ухудшение памяти;
- онемение пальцев;

- покраснение лица;
- озноб;
- повышение потливости;
- тревога;
- внутреннее напряжение;
- снижение работоспособности;
- раздражительность;
- появление «мушек» перед глазами.



Все эти проявления не беспокоят пациентов постоянно, а возникают лишь в определенный период времени. В этом и заключается коварство болезни, поэтому при появлении вышеперечисленных симптомов стоит обратиться к врачу за консультацией. Если вовремя не начать терапию, то со временем заболевание начнет прогрессировать и может привести к серьезным осложнениям. Поэтому важно контролировать артериальное давление. Существует множество специальных тонометров, от обычных механических приборов до полностью автоматизированных моделей.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

Пример дневника давления:

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				

Для каждого возраста существуют свои нормативы давления:

- 16-20 лет – давление 100/70 – 120/80;
- до сорока лет норма – 120/70 – 130/80;
- от сорока до шестидесяти – до 135/85;
- после шестидесяти лет нормальным давлением считаются показатели до 140/90.

В тех случаях, когда показатели превышают норму несколько дней подряд, это является обязательным поводом для посещения врача, даже если никаких симптомов, кроме данных прибора, нет. Врач даст рекомендации по образу жизни при гипертонической болезни на ранней стадии, что позволит избежать осложнений.

Органы, которые наиболее подвержены осложнениям при гипертонической болезни:

- мозг – дисциркуляторная энцефалопатия, деменция, инсульты, снижение памяти;
- почки – развитие хронической почечной недостаточности;
- сердце – сердечная недостаточность, инфаркт, коронарная смерть;
- сосуды;
- глаза.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Первичная профилактика должна исключать факторы риска, которые способствуют возникновению гипертонической болезни:

- поддержание нормальной массы тела;
- ограничение употребления поваренной соли (до 6 г/сут – 1 ч.л. без верха);
- исключение вредных привычек – отказ от курения,



ограничение алкоголя: суточная доза алкоголя не должна превышать 60 мл водки или 250 мл сухого вина или 500 мл пива для мужчин, 30 мл водки или 125 мл сухого вина или 250 мл пива для женщин;

- стараться избегать физических и нервных перенапряжений;

- предупреждение гиподинамии: физическая активность по 30 минут 5 раз в неделю, 10000 шагов день;

- увеличение потребления фруктов и овощей;

- уменьшение доли насыщенного и общего жира, ограничение сладкого, «простых углеводов» в пищевом рационе;

- сон 7-9 часов/сут., отход ко сну в промежуток с 21-00 до 22-30 для поддержания нормальных биоритмов организма;

- лечение хронических заболеваний.

Вторичная профилактика заключается в подборе препаратов, стабилизирующих давление, а также в выборе комплекса поддерживающих мер.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

ПРИМЕЧАНИЕ

Lined area for notes, consisting of 25 horizontal blue lines.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The lines are thin and consistent in color, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

[illegible]

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal light blue lines across the entire page. The background is white, and there are no margins, text, or other markings present.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

[illegible]

Перед тем как измерить давление, не стоит курить, употреблять алкоголь или кофе, желательно несколько минут провести в покое. Измерение проводится в положении сидя, манжетка должна закрепляться несколько выше локтя, где лучше всего ощущается пульс.

МЕСЯЦ _____

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР	
	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПУЛЬС
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ПО ВИЧ/СПИД В ХМАО- ЮГРЕ:

КУ "Центр профилактики и борьбы со СПИД"
г. Ханты-Мансийск, ул. Гагарина, 106, корп.2
Тел.: (3467) 33-09-09

Филиал в г. Сургуте
ул. Геологическая, 18/2
Тел.: (3462) 25-07-89

Филиал в г. Нижневартовске
ул. Спортивная, 19
Тел.: (3466) 43-30-30

Филиал в г. Пыть-Яхе
8 мкр-н., ул. Православная, 10
Тел.: (3463) 42-83-62

Дополнительная информация
на сайте:

WWW.AIDS-86.INFO



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Составитель: врач-терапевт КУ «Центр СПИД»
Созонова Е.Ю.

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина 106, корпус 2,
тел: 8(3467)33-13-21