



Соблюдение диеты приводит к снижению артериального давления. Важно ограничить количество употребляемой соли до 5 граммов (1 чайная ложка без верха) в день. Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу, не попробовав её. Избегайте употребления консервированных продуктов, солений, маринадов.

Постарайтесь чаще употреблять цельно-зерновые продукты (во время каждого приёма пищи), фрукты и овощи.

Заменяйте жирное мясо на тощие сорта мяса, птицу или рыбу. Ежедневно употребляйте молочные продукты, желательна пониженной жирности.

Уменьшите потребление сахара, сладостей, выпечки и кондитерских изделий.

Исключите употребление алкоголя.

Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия и магния (печёный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив).

Ограничьте объём употребляемой жидкости до 1,5 литров в сутки.



Регулярные динамические нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.) 5 раз в неделю не менее 30 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике ожирения, но и значительно улучшат Ваше самочувствие и настроение. Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом.



Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.

Лечение будет эффективным, если Вы будете соблюдать следующие правила:

- строго соблюдайте рекомендации врача;
- проводите самоконтроль артериального давления в домашних условиях два раза в день (утром и вечером) и при плохом самочувствии;
- принимайте лекарства, рекомендованные врачом, каждый день независимо от того, повышено давление или нет;
- не заменяйте самовольно рекомендованное врачом лекарство на то, которое Вам посоветовали друзья или знакомые.



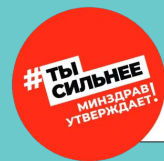
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

**УЗНАЙ СВОЁ
ДАВЛЕНИЕ!**

ПРОЯВИ ЗАБОТУ О СЕРДЦЕ

Подробности на сайте

PROFILAKTICA.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления (АД) до 140/90 мм рт. ст. и выше.

ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ!

Нормальный уровень давления ниже
140/90 мм рт.ст.



Факторы риска артериальной гипертонии:



избыточная масса тела и ожирение;



курение;



нерациональное питание;



низкая физическая активность;



неадекватные реакции на стресс.

ПОМНИТЕ! Болезни сердца и сосудов на начальных стадиях могут протекать БЕССИМПТОМНО!

Чтобы защитить себя:

- ✓ знайте и контролируйте свой уровень артериального давления
- ✓ 1 раз в 3 года проходите диспансеризацию (в возрасте старше 40 лет – ежегодно) или 1 раз в год – профосмотр

КАК АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

Повышенное артериальное давление оказывает неблагоприятное воздействие на кровеносные сосуды и внутренние органы: головной мозг, сердце, почки. Это так называемые органы-мишени, которые наиболее часто повреждаются при гипертонии.

Если гипертонию не лечить, то она нередко приводит к таким серьёзным осложнениям, как инсульт, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность, нарушение зрения.

Основная цель лечения артериальной гипертонии – снижение риска осложнений (в первую очередь, инфаркта и инсульта).

Целевой уровень АД, который должен быть достигнут в процессе лечения, – менее 140/90 мм рт. ст. При наличии сахарного диабета – менее 130/80 мм рт. ст.

КАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ АД?

Действия	Снижение АД
Снижение избыточного веса	5–20 мм рт. ст. на 10 кг веса
Диета, богатая овощами и фруктами, с низким содержанием жира	8–14 мм рт. ст.
Ограничение поваренной соли до 5 г (1 чайная ложка) в сутки	2–8 мм рт. ст.
Поддержание регулярной динамической физической нагрузки не менее 30 минут в день	4–9 мм рт. ст.
Прекращение употребления алкоголя	2–4 мм рт. ст.

ЕСЛИ У ВАС АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



Следите за весом. Для расчета нормальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): вес (в кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Значения индекса массы тела от 18,5 до 24,9 – норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.



Откажитесь от курения, и риск развития инфаркта и инсульта уже через год снизится наполовину по сравнению с курильщиками. Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, в результате повышается артериальное давление.