

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 рекомендованное врачом лекарство на то, которое Вам посоветовали друзья или знакомые.



Если после прочтения брошюры
у Вас возникли вопросы – обсудите
их со своим врачом!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
г. ЕКАТЕРИНБУРГ, ул. КАРЛА ЛИБКНЕХТА 8 «Б»

СОВЕТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



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

ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Точные причины возникновения артериальной гипертензии изучены не полностью, однако известны многие факторы, способствующие повышению артериального давления. Их называют факторами риска артериальной гипертензии.

Управляемые факторы риска – зависят от образа жизни и поведения и поэтому могут быть устранены:

- избыточная масса тела и ожирение;
- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- неадекватные реакции на стресс.

У многих людей болезнь может протекать бессимптомно, не изменяя самочувствия. В этом коварство гипертензии. Отсутствие симптомов не означает отсутствия болезни. Артериальная гипертензия – заболевание, опасное для жизни своими осложнениями.

КАК АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ 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 гипертензии.

Если гипертензию 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 гипертензии – 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

Мероприятия	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)	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.



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, желательного 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.



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.



НАУЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ.

Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.