

СОВЕТЫ ВРАЧА ПАЦИЕНТАМ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Правило №1. Обратите внимание на характер питания.

Необходимо увеличить потребление:

- продуктов, богатых солями калия – урюк, фасоль, отруби, морская капуста, чернослив, изюм, томаты, свекла, виноград, абрикосы, персики, смородина, укроп, петрушка
- овощей, фруктов, плодов черники, клубники, ежевики и черной смородины, гороха, проросших зерен пшеницы и овса, орехов, семян подсолнечника
- нежирных сортов мяса и птицы
- молока и молочных продуктов с низким содержанием жира, творога
- рыбы и морепродуктов.

Необходимо ограничить потребление:

- поваренной соли до 5 г (чайная ложка без верха) в сутки и продуктов, содержащих ее в большом количестве – колбасы, копчености, сыр, консервы.
- жирных сортов мяса, сливочного масла, сахара, мучных и кондитерских изделий, сладких напитков, конфет
- жидкости до 1,5 л в сутки, исключить крепкий чай, кофе, газированные и алкогольные напитки.

Правило №2. Обратите внимание на свой вес.

Если у Вас избыточный вес, необходимо снизить вес. Вместе с этим снизится и артериальное давление.

Основные принципы снижения избыточного веса – низкокалорийная диета, оптимальная двигательная активность и использование разгрузочных дней не чаще 1 раза в неделю (яблочный, огуречный, арбузный, кефирный, творожный, салатный и другие).

Существует показатель, определяющий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это соотношение окружности талии к окружности бедер. Если у мужчин индекс «талия/бедра» больше или равен 0,9, а у женщин – 0,8, то риск развития артериальной гипертонии возрастает. Талия у мужчин не должна быть больше 102 см, а у женщин больше 88 см.

Правило №3. Стремитесь повысить повседневную двигательную активность.

Правильно дозированная физическая нагрузка приводит к улучшению самочувствия и снижению артериального давления. Рекомендуются регулярные физические нагрузки не реже 3 раз в неделю по 30–40 минут. Замените подъем на лифте ходьбой по лестнице, а поездку в душном автобусе на 1–2 остановки – ходьбой. Утренняя ходьба не менее 40 минут.

Еще в 1999 году исследователи пришли к выводу, что ходьба тесно связана с более низким риском развития диабета 2 типа.

Правило №4. Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться, можно. Если не можешь изменить ситуацию – поменяй отношение к ней.

Побольше положительных эмоций! Оглянитесь вокруг, полюбитесь на окружающую Вас природу, животных, послушайте пение птиц. Научитесь улыбаться, делайте себе подарки, живите сегодняшним днем. Не ждите внимания только к себе. Оказывая знаки уважения и радость окружающим, помогая животным – получаешь радость и удовольствие. Результат один – психологическая разрядка, снятие напряжения и нормализация давления.

Правило №5. Старайтесь полноценно отдыхать.

Рекомендуется спать не менее 8-9 часов. Планируя день, предусмотрите 60-90 минут для отдыха. Не важно, чем вы будете заниматься в это время: читать, смотреть телевизор или разгадывать кроссворды. После любого напряжения должно следовать расслабление.

Правило №6. Необходимо избавиться от вредных привычек.

Под влиянием никотина, окиси углерода и других токсичных веществ табачного дыма учащается сердцебиение, повышается свертываемость крови, что увеличивает риск закупорки сосудов сердца, мозга, почек, изменяется состояние слизистой оболочки сосудов. У курящих риск развития инфаркта и инсульта в 12 раз выше, чем у некурящих. Откажитесь от всех табачных изделий (включая кальян и электронные сигареты).

Желательно отказаться и от употребления алкоголя. Под его действием повышение давления становится более опасным, так как теряется контроль за самочувствием и его критическая оценка.

Правило №7. Строго следуйте всем советам врача.

Гипертония – это хроническое заболевание. Эта болезнь не может быть излечена подобно острой инфекции. Регулярно принимайте назначенные врачом лекарства и стремитесь достичь целевые показатели артериального давления. Это поможет Вам снизить риск возникновения когнитивных нарушений, деменции, сердечно-сосудистых катастроф. Качество Вашей жизни в большой степени зависит именно от Вашей приверженности терапии и соблюдения рекомендаций.

Правило №8.

Регулярно контролируйте артериальное давление.

Следуйте инструкциям и рекомендациям по правильному измерению кровяного давления.

Необходимо иметь дома тонометр, измерять артериальное давление на обеих руках и вести дневник самоконтроля.