

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

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 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).

КАК МОЖНО СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Изменения в образе жизни	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 5 дней в неделю	4–9 мм рт. ст.
Прекращение употребления алкоголя	2–4 мм рт. ст.

ЕСЛИ У ВАС АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ

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



СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВУЮ ДИЕТУ

Употребляйте больше овощей и фруктов, ограничьте соль, избегайте жирной, жареной пищи, исключите употребление алкоголя



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕГУЛЯРНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ

АКТИВНОСТЬ умеренной интенсивности (быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и т.д.) 5 раз в неделю не менее 30 минут



НАУЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

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