

и его количество, частота приёма, безопасность. Артериальная гипертензия - хроническое заболевание. Поскольку причина повышения АД в настоящее время не до конца известна, её нельзя устранить совсем или па время. При прекращении приема антигипертензивных средств АД может вернуться к исходному повышенному уровню. Это приведёт к опасному воздействию на органы-мишени (сердце, почки, сосуды, головной мозг), что создаст высокий риск развития таких осложнений, как инфаркты и инсульты.

При лечении гипертонической болезни, очень важно вести здоровый образ жизни, постепенно избавляясь от прежних вредных привычек.

Курение. Никотин вызывает сужение сосудов. Даже одна выкуренная сигарета повышает артериальное давление.

Алкоголь. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным. Наименее вредным является употребление красного вина (не более одного бокала в день).

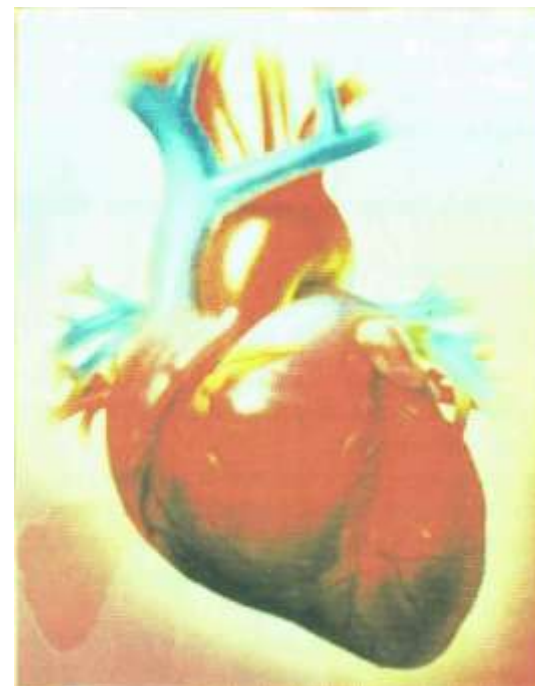
Составитель: врач поликлиники ГУЗ РКД Богданова С.Г.



Ведите здоровый образ жизни!

Артериальная гипертензия

(памятка для населения)



Гипертоническая болезнь и её осложнения

Гипертоническая болезнь - это хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение артериального давления. Повышению артериального давления способствуют такие факторы риска, как курение, гиподинамия (малая физическая активность), избыточный вес (ожирение, преимущественно, в области живота - центральное или абдоминальное), несбалансированное питание, наличие сахарного диабета, повышение в крови содержания холестерина (гиперхолестеринемия), стрессы.

При снижении массы тела на 1 кг отмечается снижение артериального давления на 1 мм рт. ст. Нормализация веса, ежедневная физическая активность, отказ от курения, рациональное питание приведут к снижению повышенного артериального давления.

Гипертензия - основной фактор риска развития инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности. Важно знать, что одинаково опасно как повышение «верхнего» (систолического), так и «нижнего» (диастолического) давления.

Лечение гипертонии

Успешное лечение гипертонической болезни базируется на трёх «китах»:

- *диетическое питание*
- *физические тренировки*
- *медикаментозное лечение*

Принципы рационального питания:

- *равновесие* поступления энергии с пищей (энергопоступления) и расходования энергии за сутки;
- *сбалансированность питательных, веществ*: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определённых пропорциях;
- *режим питания*: желателно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, не передеая перед сном;
- *ограничение употребления соли*: не употребляйте солёные и маринованные продукты, не досаливайте приготовленную пищу.

Нерекомендуются: жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, сливочное масло, майонез, внутренние органы животных, мозги, икра, сало, крем, сдоба,

пирожные с кремом, острые, солёные, жирные закуски, какао, шоколад, сливочное масло, алкогольные напитки.

Можно употреблять: хлеб из муки грубого помола, отрубный, бессолевой, витаминизированный; хрустящие хлебцы, несдобное печенье, сухари; супы вегетарианские, фруктовые, молочные; постную говядину, птицу без кожи; яйца, в количестве не более двух в неделю, белковые паровые омлеты; каши (лучше из овсяной, гречневой и пшенной крупы), пудинги, запеканки; растительное масло не более 1,5 столовых ложек в день в салаты; сладости (мёд, варенье, джем) не более 2-х столовых ложек в день; некрепкий чай, соки, квас, отвар шиповника, закуски - несолёные сыры, нежирная колбаса, винегреты и салаты.

Особенно полезны: фрукты и овощи (курага, изюм, чернослив, бананы, персики, сливы, горох, картофель, тыква, репа, шпинат); молочные продукты с пониженным содержанием жира (молоко, кефир, йогурт); нежирные сорта рыбы - треска, лосось, скумбрия, окунь.

Контроль веса и физической нагрузки

Рекомендуется использовать для мужчин формулу «рост-100», для женщин «рост-105» или таблицы определения веса тела. Чтобы похудеть, необходимо «сжигать» больше калорий, чем поступает с пищей. Избавляться от лишнего веса необходимо постепенно. Худеть, нужно не более, чем на 0,5-1 кг в неделю.

Прежде чем начать заниматься физическими упражнениями, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Спросите у него, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса. Следует начать с умеренных по интенсивности, регулярных (не реже 3-5 раз в неделю) 30 минутных физических нагрузок. Например, дозированная ходьба, езда на велосипеде, игра в настольной теннис, плавание. Помните, перенос и подъём тяжестей повышают артериальное давление. Немедленно прекращайте нагрузки, если у Вас появились боли в сердце, резкая слабость, одышка или перебои в работе сердца.

Медикаментозное лечение и вредные привычки

Цель медикаментозной терапии - снизить повышенное артериальное давление. Выбор лекарственных препаратов, также как и способов их назначения, в настоящее время очень велик и он определяется врачом. Это может быть лечение как одним препаратом (монотерапия), так и комплексом лекарственных средств. На успех в этих случаях влияют не только свойства лекарственного вещества, но