



Как быстро снизить и нормализовать артериальное давление?

Артериальное давление является одной из наиболее важных характеристик работы сердечно-сосудистой системы нашего организма. Уровень артериального давления определяет объем крови, поступающий к органам тела.

Причины возникновения повышенного артериального давления

- Сгущение крови.
- Повышенное количество холестерина в крови.
- Белок в крови.
- Высокий уровень адреналина.
- Заболевания почек.

Как определить свое реальное артериальное давление?

Чтобы определить Ваше реальное давление необходимо выписать среднее значение нескольких измерений, проведенных в течение нескольких дней, при сопоставимых условиях измерения и в одно и то же время дня.

При выполнении нескольких повторных измерений принимайте отвар листьев и почек березы. Березовый сок эффективно снижает давление, укрепляет сердце и сосуды. Настой из листьев и почек березы нормализует деятельность почек, давление и обмен веществ в организме.

Профилактика повышенного артериального давления

- Не злоупотребляйте спиртным.
- Спите не менее 7 часов в сутки.
- По возможности откажитесь от курения.
- Ограничьте употребление соли. Лучше используйте травы, специи, качественный соевый соус.
- Ешьте больше зелени, фруктов, продуктов, богатых калием (курагу, лук), не увлекайтесь белковой пищей. Очень хорош для снижения давления гранат, чеснок и темный горький шоколад (в ограниченном количестве).
- Питайтесь регулярно, особенно если к еде приучен прием лекарств.
- Избавляйтесь от лишних килограммов.
- Не нервничайте по пустякам. Не задирайтесь на неприятности.
- Больше двигайтесь. Особенно полезен бег и плавание.
- Регулярно измеряйте давление.
- Выполняйте все предписания врача.
- Больше радуйтесь жизни, найдите себе занятие по душе!



Немедикаментозное лечение артериальной гипертонии

- Соблюдение упорядоченного режима труда и отдыха, снижение интенсивности эмоционально-нервного напряжения на организм, борьба со стрессом.
- Отрегулируйте свой сон, хороший сон – залог нормализации артериального давления.
- Ежедневная умеренная физическая активность.
- Соблюдение диеты с ограничением поваренной соли, жиров, легкоусвояемых углеводов;
- Отказ от курения;
- Страдающим гипертонической болезнью и имеющим избыточный вес тела, для профилактики заболевания достаточно сбросить несколько лишних килограммов.

Как правильно измерять давление?

Приучите себя расслабляться перед измерением артериального давления. Значения, полученные сразу, после того как вы сели, или, например, в присутствии группы людей, обычно не достоверны. Избегайте приема пищи, курения, каких-либо нагрузок непосредственно перед измерением артериального давления.

Измерения необходимо проводить в расслабленном состоянии, в спокойной обстановке, в удобном положении сидя.



Условия измерения давления

Перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть не менее 5 минут.

Не менее 30 минут до измерения артериального давления необходимо воздержаться от курения и употребления кофеина (кофе, кола, чай).

Во время измерения нужно сидеть, опираясь на спинку стула, и неподвижная рука должна удобно лежать на столе.

Не следует разговаривать во время измерения.

Манжеты должны быть обернуты вокруг предплечья с центром надувного мешка прямо над плечевой артерией, а нижний край манжеты должен быть около 2-3 см выше локтевого сгиба.

Надувной мешок манжеты должен быть на уровне сердца во время измерения.

Ноги при измерении не должны быть скрещены.

Ступни должны находиться на полу.