

### Совет пятый: полноценно отдыхайте

Отдыхать надо обязательно. Рекомендуется спать не менее 8-9 часов в сутки. Планируя день, предусмотрите 1-1,5 часа для отдыха. После любого напряжения должно следовать расслабление.

### Совет шестой: 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 сосудов. У курящих риск развития инфаркта и инсульта в 12 раз выше, чем у некурящих. Ограничьте прием алкоголя. После употребления спиртных напитков также учащается сердцебиение, повышается АД, угнетается деятельность нервной системы.



### Совет седьмой: строго следуйте всем советам врача и регулярно контролируйте свое артериальное давление



Гипертония – это хроническое заболевание. Эта болезнь не может быть излечена подобно какой-либо острой инфекции. Регулярно принимайте назначенные врачом лекарства. Необходимо иметь дома тонометр, ежедневно измерять артериальное давление на обеих руках и вести дневник самоконтроля.

#### Дневник самоконтроля

Дата/Время	Самочувствие(жалобы)	АД	Частота пульса	Препарат	Рекомендовано

### Совет восьмой: пройдите обучение в Школе для пациентов с артериальной гипертонией

На занятиях в Школе здоровья можно узнать о факторах риска при артериальной гипертонии, особенности питания, двигательной активности при повышенном артериальном давлении, о способах снижения психоэмоционального напряжения, научиться правильно измерять давление. Чтобы пройти обучение, необходимо обратиться в регистратуру поликлиники по месту медицинского обслуживания или в отделение/кабинет медицинской профилактики.

Если вы выполняли все эти рекомендации, но ваше давление не достигло нормы, не отчаивайтесь. Регулярно принимайте назначенное доктором лечение и не забывайте аккуратно соблюдать перечисленные выше правила. Вы непременно достигнете результата, но это будет позднее.



## Если у вас повышается артериальное давление...



День и ночь без остановки на протяжении всей нашей жизни сердце перекачивает кровь, чтобы снабдить все органы и ткани кислородом и питательными веществами. Давление, которое оказывает поток крови на стенку кровеносного сосуда, называют артериальным. Во время сокращения сердца давление бывает наибольшим и называется систолическим или верхним. Когда сердце расслабляется, давление крови становится наименьшим, еще его называют диастолическим или нижним.

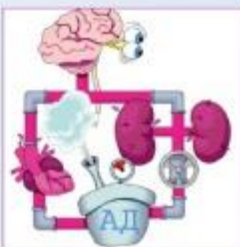


## Какое давление считается оптимальным?

В норме артериальное давление (АД) у взрослых составляет 120/80 мм рт. ст. Оно может снижаться в покое или во время сна и повышаться при волнении или физической нагрузке. Однако в этих случаях давление повышается лишь временно и быстро возвращается к исходному уровню. Артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным.

## Что происходит, когда давление повышается?

В начале как будто ничего страшного. Но и ржавчина разъедает железо постепенно. Само по себе повышенное АД может не вызывать у человека никаких неприятных ощущений. Но при этом в кровеносных сосудах, а затем в сердце, головном мозге, почках и сетчатке глаза происходят серьезные нарушения их строения и функций. Эти органы так и называют: органы-мишени. Если не лечить гипертонию, могут развиваться осложнения – стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность, снижение зрения.



## Что делать, если вы обнаружили у себя повышенное артериальное давление?

Нужно его снижать. В этом вам поможет врач. Самим лечиться от гипертонии опасно. Но кое-что вы можете сделать сами. Изменение образа жизни – первое и непременное условие успеха в борьбе с болезнью! Это совершенно необходимо, как бы ни было трудно изменить привычки.

Вы сможете помочь себе, если будете следовать нашим советам.

## Совет первый: обратите внимание на характер питания

### 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. Замените соль приправами, хреном, чесноком, красным стручковым перцем, зеленью;
- 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.

### Необходимо увеличить потребление:

- продуктов, богатых солями калия и магния – сухофрукты, фасоль и горох, отруби, морская капуста, томаты, свекла, абрикосы, персики, смородина, клюква, укроп, петрушка;
- овощей, фруктов, 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.



## Совет второй: обратите внимание на свой вес

Если у вас избыточный вес, надо худеть. Снижение веса не только приводит к снижению АД, но и благотворно влияет на обмен холестерина. Лишний вес мешает работе сердца. 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 0,8, а у женщин – 0,7, то риск развития артериальной гипертонии возрастает. Талия у мужчин не должна быть больше 102 см, а у женщин – больше 88 см.



**Контролировать массу тела поможет расчет индекса массы тела (ИМТ).**

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост}^2 (\text{м})^2$$

**Нормативные показатели ИМТ от 20 до 25.**

## Совет третий: повышайте повседневную двигательную активность

Дозированная физическая нагрузка приводит к улучшению самочувствия и снижению АД. Выбирайте динамические виды движения – быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, игровые виды спорта. При оптимальном варианте их выполнения пульс не превышает 120-150 ударов в минуту, продолжительность выполнения – 40-60 минут, частота – 3-5 раз в неделю. При физической нагрузке должна сохраняться способность разговаривать. Восстановление исходных показателей пульса и дыхания в норме занимает 5-10 минут.



## Совет четвертый: научитесь противостоять стрессовым ситуациям

Стресс и волнения способствуют стремительному подъему АД. Особенно неприятны хронические стрессы. Лучшее средство от них – доброжелательность и улыбка. Встали утром и улыбнулись просто так. Улучшат настроение, уменьшат раздражительность, беспокойство и снимут стресс ежедневные занятия физкультурой. Важно научиться философски относиться к стрессам: не можете изменить ситуацию – поменяйте отношение к ней.

Окружайте себя приятными людьми. Прочные дружеские связи, доброжелательные отношения с близкими, друзьями, соседями, коллегами помогают преодолевать тревогу, беспокойство и депрессию. Отмечайте памятные даты и праздники в кругу семьи.

Побольше положительных эмоций! Оглянитесь вокруг, полюбуйтесь на окружающую вас природу, послушайте пение птиц. Научитесь улыбаться, будьте оптимистом, живите сегодня. Радуйте окружающих людей добрым словом. Результат – психологическая разрядка, снятие напряжения и нормализация давления.

