

Обеспечить ежедневную физическую активность, вести контроль индивидуальной нагрузки; при отсутствии возможности ежедневная ходьба в умеренном темпе по ровной поверхности способствует снижению АД; следует избегать чрезмерных нагрузок, подъем тяжестей, что может вызвать повышение АД. При высоких цифрах АД необходима консультация врача. Уровень физической активности определяется индивидуально, исходя из оценки состояния здоровья, степени выраженности осложнений и сопутствующих заболеваний.



Контролировать и снижать уровень психоэмоционального напряжения, избегать конфликтных ситуаций, что может привести к стрессу.

Не существуют в медицине понятия «рабочее» давление, а определяется систолическое (верхняя цифра) и диастолическое АД (нижняя цифра)

Оптимальным считают давление ниже 120-130/80 – 84 мм рт. ст.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

– это давление крови выше 140/90 мм рт. ст.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 В

Тел/факс (4722) 52-90-13, 52-91-25

E-mail: ocmp@belzdrav.ru; ocmp1@rambler.ru



Департамент здравоохранения и социальной защиты населения
Белгородской области

Повышенное артериальное давление /артериальная гипертензия/



Каждый человек, страдающий гипертонией, должен ежедневно измерять уровень артериального давления, чтобы предотвратить такие осложнения, как инсульт и инфаркт, являющиеся результатом его повышения.

Что необходимо делать при Артериальной Гипертонии?

контролировать АД в домашних условиях;
регулярно принимать гипотензивные препараты;
избегать самолечения;



Пациенту с АГ рекомендуется вести ДНЕВНИК контроля АД, в котором записывается уровень АД (измерять АД желателно утром после сна и вечером, в одно и то же время суток). В дневнике можно регистрировать прием медикаментов и самочувствие (жалобы), что поможет врачу оценить последующую тактику.

освоить меры доврачебной помощи при резких подъемах АД (кризах),
знать основные симптомы возможного острого состояния (сердечный приступ, нарушение мозгового кровообращения) для своевременного вызова скорой медицинской помощи;
регулярно проходить диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры с последующим диспансерным наблюдением, обследованием и лечением у врача.

По рекомендациям Европейского общества кардиологов можно СНИЗИТЬ риск развития гипертонии :

Отказаться от курения (курение способствует прогрессированию болезни, развитию атеросклероза, а также снижает чувствительность к медикаментам).
Снизить избыточную массу тела
Индекс массы тела (ИМТ) поможет контролировать массу тела.

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

Нормальный вес — ИМТ от 20 до 25

Соблюдать принципы рационального питания, сбалансированного по энергопоступлениям и энерготратам.

Ограничить потребление соли до 5 г/сутки (1 чайная ложка без верха):
уменьшить использование соли при приготовлении пищи, не добавлять соль в пищу во время еды, избегать потребления соленых продуктов.

Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее фруктов в день, за исключением картофеля),
организма клетчаткой, витаминами, микро-, макро- фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного



Снизить потребление животных жиров, использовать растительные масла (20 - 30 г/сут), обеспечить полиненасыщенными жирными кислотами. Ограничить потребление продуктов, богатых холестерином: яичные желтки, сливочное масло, животные жиры, сыр, сметана, сосиски, колбасы.

Суточная норма: Средний возраст 250-300мг/дл, пожилые люди 220 мг/дл

В 100 граммах	Суточная норма	Средний возраст 250-300мг/дл, пожилые люди 220 мг/дл
Мозги 2000 мг	+	• необходим для укрепления стенок клеточных мембран • является строительным материалом для клеток • играет роль «скорой помощи» при повреждении стенок сосудов и эритроцитов • необходим для выработки кортикостероидов • участвует в обмене веществ • взаимодействует с желчными кислотами, витамином Д и животным белком
Печень 500 мг		
Икра рыбная 300 мг		
Яйца 212 мг		
Масло сливочн. 180 мг		
Креветки 150 мг		
Твердый сыр 120 мг		
Свинина 110 мг		
Говядина 85 мг		
Баранина 100 мг	-	• Нехватка холестерина: - частые депрессии - снижение иммунитета - повышенная утомляемость - высокая чувствительность к болевым ощущениям. - возможны кровотечения и нарушения структуры крови - снижение полового влечения - ухудшение репродуктивной функции.
Кролик 90 мг		
Кальмары 87 мг		
		• Избыток холестерина: - холестериновые бляшки в сосудах - замедление обменных процессов в организме - увеличение массы тела

Ограничить потребление алкоголя до его полного исключения.