

Если у Вас повышенное артериальное давление

**Артериальная гипертония** – одно из наиболее распространённых хронических заболеваний современности. В настоящее время в России около 40% населения страдают артериальной гипертонией.

У многих пациентов артериальная гипертония длительное время может протекать бессимптомно, не влияя на общее самочувствие. При многолетнем течении этого заболевания организм постепенно адаптируется к высокому давлению, и самочувствие человека может оставаться сравнительно неплохим. При этом повышенное артериальное давление оказывает неблагоприятное воздействие на кровеносные сосуды и внутренние органы: головной мозг, сердце, почки. Это нередко приводит к таким серьёзным осложнениям, как инсульт, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность.

Помните, что артериальная гипертония – хроническое заболевание, которое постоянно и неуклонно прогрессирует при отсутствии лечения. Однако эту болезнь можно контролировать! Для эффективного снижения артериального давления и риска сердечно-сосудистых осложнений важно не только регулярно принимать лекарства, но и поддерживать здоровый образ жизни.

На этой странице Вы узнаете о том, что такое артериальная гипертония, какие факторы способствуют её развитию и как на них повлиять, каковы особенности питания и физической активности при этом заболевании, в чём заключаются принципы медикаментозного лечения гипертонии и как справиться с гипертоническим кризом.

В нашем центре по вопросам профилактики, немедикаментозного и медикаментозного лечения артериальной гипертонии Вы можете получить консультацию специалиста. Запись на консультацию осуществляется по телефону (343) 371-15-45.

## **Факторы риска артериальной гипертонии**

**Артериальная гипертония** - это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления: 140/90 мм. рт. ст. и выше.

Артериальная гипертония – заболевание, опасное для жизни своими осложнениями (инфаркт миокарда, инсульт).

У многих людей болезнь может протекать бессимптомно, не изменяя самочувствия. В этом коварство гипертонии!

Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание. Поэтому каждый человек, особенно в возрасте после 30 лет, должен знать свое давление.

### **Факторы риска артериальной гипертонии:**

**Неуправляемые** - не зависят от самого человека:

- возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет;
- наследственная отягощённость;
- факторы окружающей среды.

**Управляемые** - зависят от образа жизни и поведения и поэтому могут быть устранены:

- избыточная масса тела и ожирение;
- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;

- неадекватные реакции на стресс.

*При сочетании факторов риска значительно повышается общий (суммарный) риск развития сердечно-сосудистых осложнений.*

**Что можете сделать вы, чтобы снизить риск развития артериальной гипертензии?**



1.

**Следите за весом!** Для расчета идеальной 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 20 до 25 – норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.



2.

**Откажитесь от курения**, и риск развития артериальной гипертонии уже через год снизится наполовину по сравнению с курильщиками! Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, в результате повышается артериальное давление.

**3. Откажитесь от употребления алкоголя.** Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов, снижающих давление.



4.

**Соблюдение диеты** приводит к снижению артериального давления. Уровень артериального давления имеет прямую зависимость от количества употребляемой соли. Ее средняя доза не должна превышать 5 граммов (1 чайная ложка без верха) в день. Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу прежде, чем Вы попробовали ее. Избегайте употребления консервированных продуктов, солений, маринадов. Уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара. Постарайтесь чаще употреблять обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы. Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия, магния (печеный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив). Ограничьте объем потребляемой жидкости до 1,5 литров в сутки.



5.  
**Регулярные динамические нагрузки** (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.) 3-5 раз в неделю не менее 20 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике ожирения, но и значительно улучшат Ваше самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом.



6.

**Научитесь справляться со стрессом.** Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.

## **Питание при артериальной гипертонии**

**Какие изменения нужно внести в Вашу диету?**

- Ограничить потребление поваренной соли.
- Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
- Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).
- Следует есть разнообразные овощи и фрукты – не менее **400 г. в день** дополнительно к картофелю. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.

- Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Прекратить употребление спиртных напитков.

### **Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина?**

- Употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи.
- Ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц).
- Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, вытапливаемый при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу.
- Глубокое прожаривание, особенно с использованием животных жиров, заменить тушением, отвариванием, запеканием.
- Исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, свиного сала, грудинки, корейки.
- Салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительными маслами.
- Избегать употребления сливочного масла.
- Использовать нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский и др.).
- Употреблять фрукты и овощи – не менее 400 г. в день.
- Использовать хлеб из муки грубого помола.
- Отдавать предпочтение «белому» мясу (птице, рыбе), ограничить «красное мясо» (говядину, баранину, свинину) до 3-х раз в неделю.

### **Как ограничить потребление поваренной соли?**

- Ограничить общее потребление соли до 5 г. (чайная ложка без верха) в день. Следует употреблять йодированную соль.
- Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.
- Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.

**Здоровое питание способствует нормализации артериального давления!**

**Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.**