♥ Обеспечить ежедневную физическую активность, вести контроль индивидуальной нагрузки; при отсутствии противопоказаний ежедневная ходьба в умеренном темпе по 30 минут в день будут способствовать снижению АД; следует исключить интенсивные нагрузки, подъем тяжестей, что может вызвать значительное повышение АД. При высоких цифрах АД необходима консультация врача. Уровень физической активности определяется индивидуально, исходя из оценки состояния пациента, наличия и 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.

Возьми под контроль свое артериальное давление!

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 гипертония/

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 по назначению врача, избегать самолечения;

Пациенту с АГ рекомендуется вести ДНЕВНИК контроля АД, в котором записывается уровень АД (измерять АД желательно 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 = Вес (кг) : Рост² (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 400 - 500 г овощей или фруктов в день, за исключением картофеля) для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, микро-, макроэлементами, фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного равновесия.
- ♥ Снизить потребление животных жиров, использовать в рационе растительные масла (20 - 30 г/сут.), обеспечивающие организм полиненасыщенными жирными кислотами. Ограничить потребление продуктов, богатых холестерином: яичные желтки, сливочное масло, животные жиры, сыр, сметана, сосиски, колбасы.

- ♥ Ограничить потребление алкоголя до его полного исключения.