

Рекомендации для пациентов с артериальной гипертензией.

Повышенным артериальным давлением считается давление (АД) свыше 139/89. Если наблюдается длительное и стойкое его повышение, то можно говорить уже об артериальной гипертонии. Наибольшая опасность этого состояния в том, что зачастую оно протекает без каких-либо симптомов.

Самые грозные осложнения артериальной гипертонии – инфаркт миокарда и инсульт.

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА	ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА
<ul style="list-style-type: none">■ Внезапная утрата чувствительности лица, ног или рук, обычно с одной стороны	<ul style="list-style-type: none">■ Неприятное сжатие, давление, припухлость и болезненные ощущения в середине грудной клетки, которые продолжаются в течение нескольких минут или то появляются, то исчезают■ Боли или дискомфортные ощущения в одной или сразу обеих руках, челюстях, спине, желудке или шее■ Одышка с дискомфортом в груди или без него■ Тошнота, холодный пот, головокружение
<ul style="list-style-type: none">■ Возникшее замешательство и трудности с речью или пониманием чужой речи	
<ul style="list-style-type: none">■ Внезапное нарушение способности видеть одним или обоими глазами	
<ul style="list-style-type: none">■ Внезапное появление проблем с ходьбой, потеря координации, головокружение	
<ul style="list-style-type: none">■ Возникшая по непонятным причинам сильная головная боль	

Что делать при выявлении повышенного артериального давления.

Приобрести аппарат для измерения АД, лучше автоматический или полуавтоматический с наложением манжеты на плечо. Требуйте от продавца, чтобы у аппарата была проведена проверка на правильность измерения.

Научиться правильно измерять АД. Измерение артериального давления проводится по

инструкции к аппарату, утром и вечером, независимо от общего самочувствия с записью полученных результатов в дневник.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?



- 1 Проводите измерение через 1–2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.
- 2 Примите удобное положение – сидя или лежа. Устройте себе пятиминутный отдых.
- 3 Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, на уровне сердца. Она должна быть расслаблена и не сжата одеждой или украшениями.
- 4 Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца – нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.
- 5 Начните измерение. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку – лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.
- 6 Повторный замер давления можно проводить только спустя 2–3 минуты после первичного измерения.

Обязательно обратиться к врачу-терапевту для определения причины повышенного АД. Обследование лучше начать в медицинской организации по месту прикрепления в плановом порядке (в течение ближайшего месяца). На прием к врачу взять дневник с результатами измерения АД не менее 1 недели. Если принимали какие-либо лекарства – взять с собой или записать их наименования, дозы и кратность приема.

Как снизить артериальное давление.

Отказаться от курения (при наличии такой вредной привычки), потому что курение в 5–6 раз повышает риск развития инфаркта и инсульта. Помочь в этом может медицинский психолог, специалисты кабинетов оказания медицинской помощи при отказе от курения.

Постараться избавиться от излишней массы тела. Каждые 500 граммов избыточного веса повышают уровень АД на 1 миллиметр ртутного столба.

8 простых способов сбросить вес

- 1. **Сосредоточьтесь не на жесткой диете, а на том, что есть можно.** (Illustration: bowl of fruit and vegetables)
- 2. **Каждый день съедайте по яблоку.** (Illustration: green apple)
- 3. **Ежедневно выпивайте 8 стаканов воды.** (Illustration: glass of water with 'x8')
- 4. **Добавляйте льняное семя в кашу, суп или салат.** (Illustration: flaxseed and bowl)
- 5. **Замените коровье молоко на соевое, миндальное, конопляное или рисовое.** (Illustration: milk cartons)
- 6. **Продукты животного происхождения замените на растительные.** (Illustration: meat and plant)
- 7. **Составьте расписание приемов пищи (Например, в 8 утра - овсянка, в 11 - яблоко и вода)** (Illustration: plate with food and clock)
- 8. **Давайте себе 5-минутный отдых посреди дня: вы успокоитесь и не будете переедать.** (Illustration: person resting with '5' and clock)

Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха), учитывая скрытую соль в готовых продуктах (хлеб, колбасы, консервы). Один из методов – не солить пищу в процессе приготовления. Улучшить вкус недосоленной еды можно применением специй (пряные травы, перец).

Увеличить физическую активность. При отсутствии противопоказаний, постарайтесь ходить хотя бы по 30 минут в день в умеренном темпе, что поспособствует снижению повышенного АД и улучшению сна. Делайте утреннюю зарядку.

Употребляйте в пищу каждый день не менее 500 граммов овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.

Продукты питания богатые калием (К)

казано ориентировочное наличие в 100гр продукта.

Курага  1717 мг	Фасоль  1100 мг	Морская капуста  970 мг	Горох  873 мг	Чернослив  864 мг
Изюм  860 мг	Миндаль  	Фундук  	Чечевица  672 мг	Арахис 

Продукты, богатые магнием

 орехи	 гречка	 бурый рис
 рыба	 цельнозерновой хлеб	 шпинат
 авокадо	 картофель в мундире	 соя

Повысить свою устойчивость к стрессу.

Профилактика стресса

1. Относитесь ко всему проще
2. Учитесь позитивному мышлению
3. Используйте способы переключения
4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций
5. Больше смейтесь
6. Занимайтесь физическими упражнениями
7. Будьте благодарны за то, что имеете
8. Расслабляйтесь
9. Отправьтесь в путешествие

Постарайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки.

Исключить алкоголь. При наличии даже незначительно повышенного АД прием даже небольших доз алкоголя ухудшает свойства крови и приводит к значительной нагрузке на сердце.

Соблюдать рекомендации врача по лечению и контролю АД, принимать препараты регулярно, в одно и то же время.