

и его количество, частота приёма, безопасность. Артериальная гипертензия - хроническое заболевание. Поскольку причина повышения АД в настоящее время не до конца известна, её нельзя устранить совсем или па время. При прекращении приема антигипертензивных средств АД может вернуться к исходному повышенному уровню. Это приведёт к опасному воздействию на органы-мишени (сердце, почки, сосуды, головной мозг), что создаст высокий риск развития таких осложнений, как инфаркты и инсульты.

При лечении гипертонической болезни, очень важно вести здоровый образ жизни, постепенно избавляясь от прежних вредных привычек.

**Курение.** Никотин вызывает сужение сосудов. Даже одна выкуренная сигарета повышает артериальное давление.

**Алкоголь.** Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным. Наименее вредным является употребление красного вина (не более одного бокала в день).

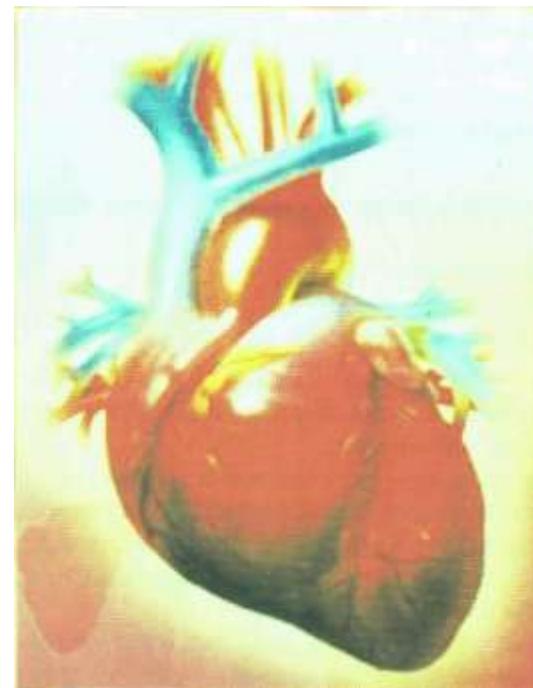
Составитель: врач поликлиники ГУЗ РКД Богданова С.Г.



**Ведите здоровый образ жизни!**

## Артериальная гипертензия

(памятка для населения)



### ***Гипертоническая болезнь и её осложнения***

Гипертоническая болезнь - это хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение артериального давления. Повышению артериального давления способствуют такие факторы риска, как курение, гиподинамия (малая физическая активность), избыточный вес (ожирение, преимущественно, в области живота - центральное или абдоминальное), несбалансированное питание, наличие сахарного диабета, повышение в крови содержания холестерина (гиперхолестеринемия), стрессы.

***При снижении массы тела на 1 кг отмечается снижение артериального давления на 1 мм рт. ст. Нормализация веса, ежедневная физическая активность, отказ от курения, рациональное питание приведут к снижению повышенного артериального давления.***

Гипертензия - основной фактор риска развития инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности. Важно знать, что одинаково опасно как повышение «верхнего» (систолического), так и «нижнего» (диастолического) давления.

### ***Лечение гипертонии***

Успешное лечение гипертонической болезни базируется на трёх «китах»:

- *диетическое питание*
- *физические тренировки*
- *медикаментозное лечение*

### ***Принципы рационального питания:***

- *равновесие* поступления энергии с пищей (энергопоступления) и расходования энергии за сутки;
- *сбалансированность питательных, веществ*: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определённых пропорциях;
- *режим питания*: желателен прием пищи не реже 4-5 раз в день, не переедая перед сном;
- *ограничение употребления соли*: не употребляйте солёные и маринованные продукты, не досаливайте приготовленную пищу.

***Нерекомендуются:*** жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, сливочное масло, майонез, внутренние органы животных, мозги, икра, сало, крем, сдоба,

пирожные с кремом, острые, солёные, жирные закуски, какао, шоколад, сливочное масло, алкогольные напитки.

***Можно употреблять:*** хлеб из муки грубого помола, отрубный, бессолевой, витаминизированный; хрустящие хлебцы, несдобное печенье, сухари; супы вегетарианские, фруктовые, молочные; постную говядину, птицу без кожи; яйца, в количестве не более двух в неделю, белковые паровые омлеты; каши (лучше из овсяной, гречневой и пшенной крупы), пудинги, запеканки; растительное масло не более 1,5 столовых ложек в день в салаты; сладости (мёд, варенье, джем) не более 2-х столовых ложек в день; некрепкий чай, соки, квас, отвар шиповника, закуски - несолёные сыры, нежирная колбаса, винегреты и салаты.

***Особенно полезны:*** фрукты и овощи (курага, изюм, чернослив, бананы, персики, сливы, горох, картофель, тыква, репа, шпинат); молочные продукты с пониженным содержанием жира (молоко, кефир, йогурт); нежирные сорта рыбы - треска, лосось, скумбрия, окунь.

### ***Контроль веса и физической нагрузки***

Рекомендуется использовать для мужчин формулу «рост-100», для женщин «рост-105» или таблицы определения веса тела. Чтобы похудеть, необходимо «сжигать» больше калорий, чем поступает с пищей. Избавляться от лишнего веса необходимо постепенно. Худеть, нужно не более, чем на 0,5-1 кг в неделю.

Прежде чем начать заниматься физическими упражнениями, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Спросите у него, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса. Следует начать с умеренных по интенсивности, регулярных (не реже 3-5 раз в неделю) 30 минутных физических нагрузок. Например, дозированная ходьба, езда на велосипеде, игра в настольный теннис, плавание. Помните, перенос и подъём тяжестей повышают артериальное давление. Немедленно прекращайте нагрузки, если у Вас появились боли в сердце, резкая слабость, одышка или перебои в работе сердца.

### ***Медикаментозное лечение и вредные привычки***

Цель медикаментозной терапии - снизить повышенное артериальное давление. Выбор лекарственных препаратов, также как и способов их назначения, в настоящее время очень велик и он определяется врачом. Это может быть лечение как одним препаратом (монотерапия), так и комплексом лекарственных средств. На успех в этих случаях влияют не только свойства лекарственного вещества, но