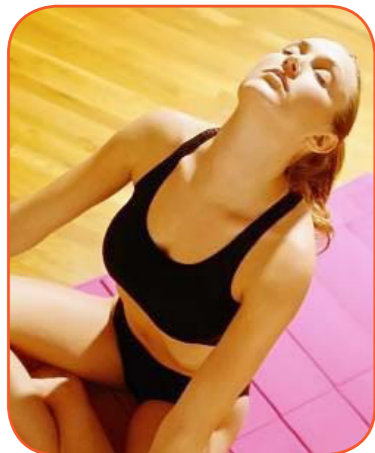


7 ШАГ Снятие стресса

Гормоны стресса – адреналин и норадреналин – повышают давление. Симптомы: шумное, прерывистое дыхание, учащенное сердцебиение, прилив крови к лицу, дрожание пальцев, похолодание конечностей.



Сделайте **5 свободных вдохов**, затем – **глубокий выдох**. Повторите **4 раза**.

8 ШАГ Бросить курить

Никотин сужает сосуды и уменьшает уровень простациклина, вещества расширяющего сосуды.



9 ШАГ Не злоупотреблять алкоголем

Злоупотребление – это прием более 2 порций в день для мужчины и более 1 для женщин.

Одна порция это – 360 мл пива или – 105 мл. вина, или – 45 мл. водки, или – 30 мл. коньяка или бренди

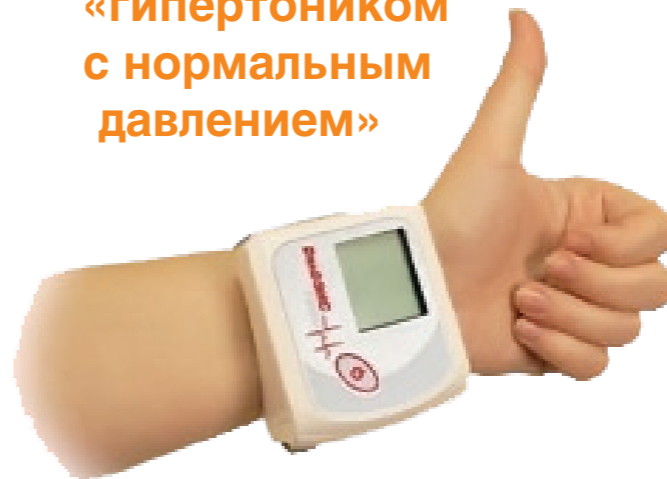


10 ШАГ Прием лекарств от повышенного давления

Если врач назначил лекарства, помните для подбора эффективной дозы необходимо время. Задайте вопросы врачу: о цели лечения, как долго и когда принимать лекарства, побочное действие, совместимость лекарства с другими медикаментами, что произойдет, если не принять положенную дозу? Выпишите на листе бумаги все предписания врача и храните его в бумажнике или в другом месте, где вы его легко найдете.



Выполняя все шаги к **ЗДОРОВЬЮ**, Вы обнаружите у себя нормальное артериальное давление, т.е. будете «**гипертоником с нормальным давлением**»



Отпечатано в ГУЗ РЦМП МЗ РБ, ул. Цивилева 2, тел. 44 80 95
Заказ № 114 от 06.12.10. тираж 100

Серия «Здоровье и жизнь»



Если у ВАС

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Улан-Удэ • 2010



ГИПЕРТОНИЯ – артериальное давление 140\90 мм. рт. ст. и выше. Это пожизненное расстройство, причину его устранить невозможно, даже обратившись к самому лучшему врачу.

ЕСЛИ НЕ СНИЖАТЬ повышенное артериальное давление, возникают осложнения:

инсульт, инфаркт миокарда, почечная недостаточность, глазные проблемы, преждевременная смерть

При снижении артериального давления: вы станете выносливее и энергичнее, будете испытывать меньше стрессов, тревог и волнений, улучшится настроение, сон станет крепче, лучше заработает голова, снизится риск заболеваний, как диабет, остеопороз и некоторые виды рака.

Чтобы гипертония не мешала жить, каждый человек должен взять показатели артериального давления под свой полный контроль. Контролировать артериальное давление можно - даже без лекарств.

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

1 ШАГ Регулярно измерять артериальное давление

Приобретите аппарат для измерения давления, один раз в год проводите проверку точности измерения. Помните, каждые 20 мм повышения артериального давления с уровня 110\70 повышает риск смерти в 2 раза.



2 ШАГ Снизить лишний вес

Каждые полкило лишнего веса повышают на единицу давление. При возрастании массы тела, поджелудочная железа выделяет больше инсулина, он замедляет выведение натрия. Талия у женщин не должна быть больше 88 см., а у мужчин - более 100 см.



3 ШАГ Физическая активность

30 минут быстрой ходьбы заменяют любые тренировки и занятия аэробикой.



4 ШАГ Правильное питание

Применяйте «Диетологические подходы к остановке гипертонии» (DASH, 1997.) Эта диета содержит фрукты, овощи, нежирные молочные и другие постные продукты. Ученые подсчитали, что поголовный переход на эту диету снизил бы число случаев ишемической болезни сердца на 15%, а инсульта – на 27%



5 ШАГ Меньше соли - меньше давление

При приеме 1,5 г. соли в сутки систолическое давление снижается на 8,9 мм. рт. ст. диастолическое на 4,5 мм. рт. ст. в сутки. Ешьте меньше готовых продуктов, а больше натуральных, свежих овощей и фруктов. Изучайте этикетки на продуктах и выбирайте малосоленые и несоленые варианты.

Готовьте без соли. Или солите в последний момент - тогда ее потребуется гораздо меньше.

Приправляйте пищу не солью, а пряностями, травами, лимоном, луком, чесноком, уксусом.



6 ШАГ Больше калия – меньше давление

Принимайте в день 3500 мг калия. Богаты калием овощи, фрукты, обезжиренное молоко. 1 стакан кураги - 1567 мг., картофель печеный средних размеров – 1097 мг., банан - 467 мг. Необходимо готовить на пару для избежания потерь калия в продуктах.

