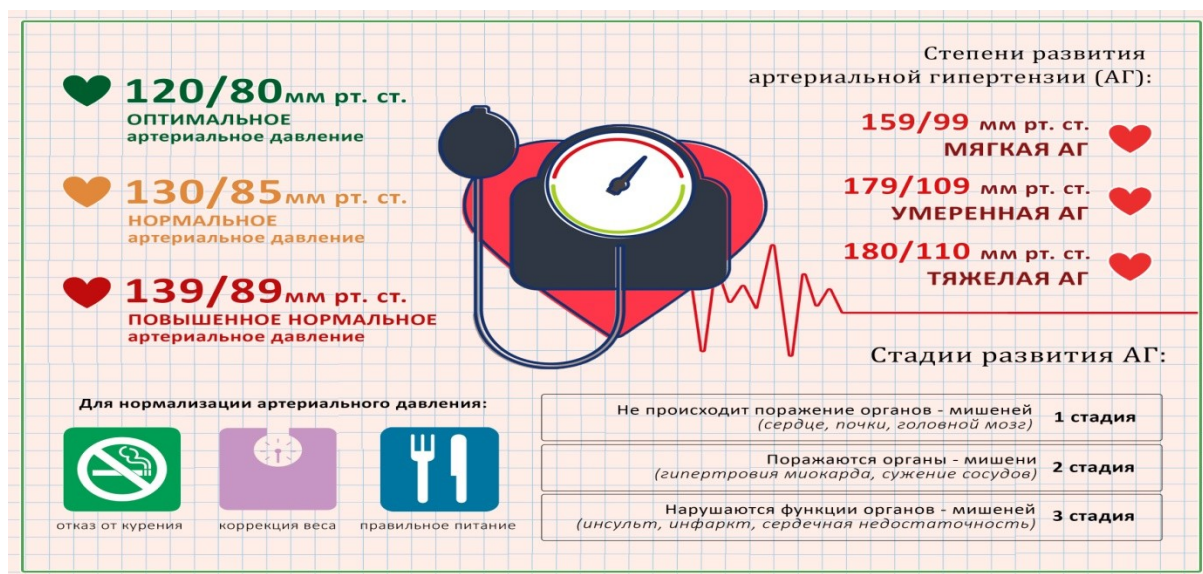


В настоящее время все больше людей страдает повышенным артериальным давлением и это далеко не только лица пожилого возраста, а молодые и средних лет граждане и причин этому много. Для поддержания нормального АД, а так же для предотвращения осложнений нужно соблюдать несложные правила.

Артериальное давление (АД) — сила, с которой поток крови давит на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей АГ вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. Резкие и неожиданные скачки артериального давления могут спровоцировать сильные головные боли и головокружения, которые нельзя будет снять традиционными препаратами.



Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше Вы выявили артериальную гипертензию и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем.

1. Лечение может назначать только врач. Никакое самолечение недопустимо!
2. Снижение артериального давления до нормальных цифр должно проводиться постепенно, так как резкое его снижение у больного

гипертонией не менее опасно, чем повышение. Темп снижения артериального давления до нормальных цифр определяет лечащий врач.

3. Дополнительно к основному лечению можно использовать фитотерапию.

4. Если у вас повышенная масса тела, надо нормализовать свой вес. Это так же важно, как регулярное измерение артериального давления и постоянный ежедневный прием антигипертензивных средств. Суточная калорийность пищи не должна превышать 2 000 ккал.

5. Правильно питайтесь! Принимать пищу нужно 4-5 раз в день в одно и то же время.

6. Уменьшите потребление соли (не более 1 чайной ложки без верха — а это 5 граммов в день).

7. Употребляйте:

- овощи и фрукты — не менее 400 граммов в сутки,
- мясо (постное) – 1-2 раза в неделю,
- яйцо - 2-3 раза в неделю,
- рыба — 2-3 раза в неделю,
- кисломолочные продукты пониженной жирности – 300 - 400 граммов в сутки,
- творог – 100 граммов в сутки,
- хлеб ржаной с отрубями – 300 граммов в сутки,
- сливочное масло – 10 граммов в сутки,
- растительное масло – 20 - 25 граммов (1,5-2 столовые ложки) в сутки
- крупы (овсяная, гречневая) – 40 граммов в сутки



8. Будьте оптимистом! Старайтесь быть снисходительным к себе и к другим.

9. Больше двигайтесь! Проводите на свежем воздухе днем не менее 45 минут, ходите быстро, катайтесь на лыжах, велосипеде, играйте в подвижные игры и, конечно же, делайте утреннюю гимнастику в течение 15-20 минут.

