

КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», отдел медицинской профилактики

Рекомендации пациентам с артериальной гипертонией



Рекомендации для пациентов с артериальной гипертонией:
Сос. Мышкина Людмила Витальевна, к.м.н, методист отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр».

Рекомендации предназначены для пациентов с артериальной гипертонией. Автор в доступной, популярной форме рассказывает об одной из распространенных болезней, ее причинах и признаках, дает советы по ее профилактике и лечению.

Уважаемые пациенты!

Предлагаем Вам несколько простых и доступных советов по формированию полезных навыков с целью контроля своего состояния, для профилактики обострений и осложнений гипертонической болезни.

Среди полезных привычек немалое значение имеет оптимистическое отношение к жизни, доверие к назначениям врача, советам медсестры. Жизнерадостные люди, как правило, легче и быстрее поправляются. Выработайте полезные привычки: гимнастика, ходьба, отдых на природе, здоровое рациональное питание.



Что такое артериальное давление?

Артериальное давление (АД) обозначает силу, с которой поток крови оказывает давление на стенку артерий. Артерии - это кровеносные сосуды, которые несут кровь от сердца ко всем органам. Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.) и записывается двумя цифрами. Например, 140 на 90 мм рт. ст. Первая цифра (140) называется "систолическое давление" (сами пациенты часто называют его "верхнее давление"). Вторая цифра (90) называется "диастолическое давление" (пациенты называют его "нижним").

Какова верхняя граница нормального артериального давления

В настоящее время за верхнюю границу нормы принят уровень артериального давления ниже 140 на 90 мм рт. ст. Норма артериального давления взрослого (старше 18 лет) человека не зависит от пола и возраста.

АД колеблется у взрослых людей в зависимости от ряда причин:

- от возраста,
- времени суток,
- состояния нервной системы,
- условий внешней среды,
- нервного и физического напряжения,
- эластичности сосудов.

Артериальное давление может существенно изменяться в ту или иную сторону. Оно может понижаться (в покое, во время сна) и повышаться (при волнении, физическом напряжении)

Что такое артериальная гипертензия?

Под артериальной гипертензией понимают стабильно повышенное артериальное давление. Другими словами, у такого человека врач неоднократно (минимум три раза), при разных визитах, отмечал наличие повышенных цифр артериального давления.

Определение и классификация уровней артериального давления

Категории артериального давления	Уровень артериального давления (мм рт. ст.)	
	Систолическое	Диастолическое
Оптимальное	< 120	< 80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
1 степень гипертензии (мягкая)	140-159	90-99
2 степень гипертензии	160-179	100-109

(умеренная)		
3 степень гипертензии (тяжёлая)	≥ 180	≥ 110
Изолированная систолическая гипертензия	≥ 140	< 90

Откуда берется артериальная гипертония?

Чаще всего причина остается неизвестной.

Развитию артериальной гипертонии способствуют так называемые факторы риска: курение, малоподвижный образ жизни, нездоровое питание, частая выпивка, артериальная гипертония у близких родственников, ожирение, сахарный диабет. Артериальная гипертония чаще встречается у мужчин, особенно пожилых.

Артериальная гипертония бывает и у людей без этих факторов риска.

Можно иметь артериальную гипертонию, но чувствовать себя хорошо. Эта болезнь течет скрыто и обычно себя ничем не проявляет. Иногда она проявляется головной болью, головокружением, носовыми кровотечениями. Артериальную гипертонию обычно выявляют случайно, при визите к доктору по другой причине.

Однажды появившись, артериальная гипертония уже не исчезает. Чтобы удерживать давление в норме, требуется изменить свой образ жизни и пожизненно принимать медикаменты (если только они не будут отменены доктором, например, перед операциями).

В любом случае лекарства и здоровый образ жизни помогают с ней справиться.

Факторы риска артериальной гипертонии

1. Наследственность
2. Возраст
3. Повышенное питание
4. Курение
5. Нерациональное питание (много жирной пищи, мало фруктов и овощей)
6. Повышенное потребление поваренной соли (в т.ч. употребление в большом количестве колбас, солёных и консервированных продуктов)
7. Неумение преодолевать стрессы
8. Гиподинамия – недостаточная физическая активность

Что такое гипертонический криз?

Гипертонический криз – резкий, внезапный подъём АД от нормальных или повышенных значений, сопровождающийся резким ухудшением самочувствия и часто приводящий к осложнениям.

Провоцирующими факторами резкого повышения АД, а иногда и криза могут быть:

- нервно-психические или физические перегрузки;
- смена погоды, магнитные бури (что характерно для метеочувствительных пациентов);
- интенсивное курение;
- резкая отмена некоторых лекарств понижающих АД;
- употребление алкогольных напитков;
- обильный приём пищи, особенно солёной и на ночь;
- употребление пищи или напитков, содержащих вещества способствующих повышению АД (кофеин – большое количество кофе, шоколад, сыр)

Симптомы криза:



- развивается внезапно, на фоне удовлетворительного самочувствия,
- сильная головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами,
- тошнота, рвота,
- сердцебиение, сжимающие боли за грудиной,
- беспокойство, возбуждение или вялость, сонливость,
- снижение зрения,
- онемение пальцев нарушение речи.

При развитии симптомов гипертонического криза необходимо:

Измерить АД

По возможности до приезда врача быстро попытаться самостоятельно снизить повышенное АД:

- Необходимо лечь с приподнятой головой (на высокую подушку)
- Могут быть использованы препараты быстрого действия (таблетка под язык): **каптоприл (капотен 20-25 мг или нифедипин (коринфар 10 мг)**

В случае появления загрудинных болей (появление стенокардии) следует принять **нитроглицерин** под язык

- Можно принять 40-60 капель корвалола в небольшом количестве воды
- Не применять неэффективные средства – таблетки папазола, дибазола, что часто используют больные из подручных средств, чем затягивают и усугубляют своё состояние
- Нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени

Чем опасно повышенное артериальное давление?

Повышенное АД ведет к повреждению ряда органов, которые называются органами-мишенями.

Артерии

По мере старения артерии во всем организме постепенно становятся менее эластичными, особенно артерии снабжающие сердце, головной мозг и почки. Повышенное АД усугубляет эту потерю эластичности артерий. Это в свою очередь ведет к затруднению работы сердца и почек.

Сердце

Высокое АД заставляет Ваше сердце работать с повышенной нагрузкой, что в конечном итоге приводит к утолщению (гипертрофии) стенок сердца, повышается риск развития аритмии. В последующем, увеличение размеров сердца и нарушение его функции

приводит к появлению одышки, отеков на ногах, что свидетельствует о развитии хронической сердечной недостаточности (ХСН).

Наиболее частым и тяжелым осложнением АГ, особенно в сочетании с атеросклерозом бывает развитие инфаркта миокарда.

Почки

Основная функция почек - это фильтрация крови и освобождение организма от ненужных веществ. Повышенное АД постепенно ведет к утолщению стенок и сужению просвета кровеносных сосудов приносящих в почки кровь для фильтрации. В результате, объем почечной фильтрации снижается, и шлаки накапливаются в крови. Позднее это может привести к тяжелой почечной недостаточности, когда требуется гемодиализ (искусственная почка) или операция по пересадке почки.

Головной мозг

Повышенное АД является одним из основных факторов риска развития инсульта. Очень высокое АД может привести к разрыву кровеносных сосудов головного мозга, что приводит к кровоизлиянию в мозг (инсульту).

Глаза

Повышенное АД постепенно может привести к разрыву кровеносных сосудов глазного яблока и кровоизлиянию. Это, в свою очередь, ведет к ухудшению или даже потере зрения.

Как измеряется артериальное давление

Измеряют АД с помощью специальных приборов – тонометров, которые бывают ручными, автоматическими и полуавтоматическими.



Техника измерения артериального давления:

1. Во время измерения артериального давления Вы должны сидеть или лежать спокойно, не разговаривать и не следить за ходом измерения.

2. На обнаженное плечо правой или левой руки на 2-3 см выше локтевого сгиба (не туго) накладывается и закрепляется манжетка так, чтобы между нею и кожей проходил только один палец. Одежда не должна сдавливать плечо выше манжетки. Ваша рука располагается удобно, в разогнутом положении, ладонью вверх.

3. Манометр должен находиться на уровне манжетки.

4. Закрываем вентиль груши. В манжетку, наложенную на плечо, нагнетаем воздух, пока не будет прощупываться пульс на лучевой артерии. Открываем вентиль. Выпускание воздуха из манжетки вызывает появление тонов (звуков), выслушиваемых с помощью фонендоскопа, помещенного в область локтевой ямки.

5. Следим за показаниями манометра.

6. Первые звуки соответствуют систолическому артериальному давлению, т.е. «верхнему».

7. Исчезновение звуков (последний звук) соответствует диастолическому артериальному давлению, т.е. «нижнему».

К примеру: Вы закрыли вентиль. Накачали воздух до отметки 160 мм рт. ст. Затем постепенно выпускаем воздух. Внимательно смотрим на стрелку манометра. С помощью фонендоскопа выслушиваем пульсовые звуки. Первый звук появился на отметке 140 мм рт. ст. - это Ваше систолическое артериальное давление, т. е. «верхнее».

Далее: Продолжаем выпускать воздух из манжетки до исчезновения последнего звука, который появился на отметке манометра 90 мм рт. ст. - это Ваше диастолическое давление, т.е. «нижнее».

Следовательно, Ваше артериальное давление 140/90 мм рт.ст.

Дневник самоконтроля АД

Дата	Препарат, доза	Цифры АД	Частота сердечных сокращений

Общие правила, которые необходимо соблюдать пациенту при самоконтроле АД

- Отдых перед измерением (не менее 5 минут).

- Воздержание от курения, приема пищи, кофе перед измерением (не менее 30 минут).
- При измерении в положении сидя спина должна опираться о спинку стула, ноги не должны быть скрещены или находиться на весу.
- Измерения всегда выполняются на одной и той же руке.
- Рука, на которой выполняется измерение, должна опираться о поверхность стола, манжета должна быть на уровне сердца.
- Манжета должна подбираться с учетом окружности плеча.
- Выполняется не менее двух последовательных измерений на одной руке с интервалом не менее 1 минуты.

Диетические рекомендации.

Доказано, что соблюдение диеты приводит к снижению артериального давления. Рекомендуются обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы. Предпочтение следует отдавать продуктам, богатым белком и содержащим микроэлементы - калий, кальций, магний (эти микроэлементы обладают гипотензивным эффектом). Диета основана на приеме 2000 калорий в день, необходимых для ежедневных энергетических затрат. Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона примерно следующим образом: завтрак до работы - 30%, второй завтрак 20%, обед - 40%, ужин - 10%. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна.

Употребление «здоровой» пищи

Исследования показывают, что употребление здоровой пищи может и предотвратить гипертонию, и помочь в нормализации уже повышенного АД

Диета с низким содержанием натрия



- Ваша суточная норма натрия должна составлять 2000-3000 мг, т.е. 1-1,5 чайные ложки поваренной соли.
- *Сокращение употребления соли способствует снижению давления*

Как защититься от соли

- Записывайте в Ваш дневник количество натрия, которое Вы потребляете ежедневно
- Для определения количества натрия в продуктах используйте указания на упаковке и список продуктов с данными о содержании в них соли
- Не досаливайте пищу
- Не держите солонку на столе

Уменьшите в рационе количество готовых блюд, включая (консервированные, запеченные, засушенные)

КАК ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ?

Повышенное артериальное давление ассоциируется не только с избыточным весом, но и избыточным потреблением соли. Снижение приема натрия и увеличение приема калия на 40 ммоль приводит по данным различных авторов к понижению АД на 2-6 мм рт. ст.

В некоторых многолетних международных исследованиях было показано, что можно предотвратить один из четырех смертельных случаев от инсульта в возрасте после 55 лет путем ограничения ежедневного потребления соли до 1 ч. л.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ верхняя граница потребления соли для здоровых составляет 6 гр. в день, а при артериальной гипертонии - 5 грамм, хотя многие врачи рекомендуют и меньше (до 3 г).

Физиологическая норма суточного потребления натрия (Na^+) - 3,5 г, это количество содержится примерно в 5-5,5 г поваренной (соли NaCl).

Поваренная соль содержится в натуральном виде в продуктах обычно в малых количествах. Пищу дома следует готовить с минимальным количеством соли, а для улучшения вкусовых качеств добавлять травы и пряности.

Кроме того, большинство людей досаливают пищу за столом, поэтому солонку со стола лучше убрать.

Продукты, рекомендуемые для диетического питания при гипертонической болезни должны содержать мало поваренной соли .

Рекомендуется использовать йодированную соль. Это обусловлено тем, что дефицит йода является распространенной патологией, особенно среди детей раннего возраста и женщин. Одним из современных способов профилактики йодного дефицита является универсальное йодирование соли.

Привычка питаться пересоленной пищей не является физиологически оправданной, с ней необходимо бороться как со всякой вредной привычкой.

Однако, нередко и врачи, и пациенты бывают недостаточно осведомлены о содержании хлористого натрия в продуктах, и в результате их рекомендации носят общий характер и не достигают своей цели.

Рекомендуется чаще пользоваться специальными таблицами, содержащими нужную информацию. Низкое содержание хлористого натрия имеется в продуктах растительного происхождения, твороге, свежих или замороженных рыбе, мясных продуктах (до 0,1 г на 100 грамм продукта). В готовых гастрономических продуктах соли содержится значительно больше, например, в колбасе ее в 10-15 раз больше, чем в натуральном мясе.

Склонность к чрезмерному употреблению хлебобулочных изделий стандартной выпечки приводит к неблагоприятному для больных с гипертонией сочетанию - с хлебом наряду с избытком калорий организм получает и избыток хлористого натрия. Исключение составляют специальные диетические изделия с низким содержанием поваренной соли, повышенным содержанием волокон.

Чрезмерное потребление с пищей натрия (главным образом, в виде поваренной соли) является одним из ведущих фактором риска развития АГ. Но среди лиц с повышением АД выявляются лица с различной чувствительностью к солевым нагрузкам, особенно важно это ограничение для лиц с повышенной чувствительностью, у них даже небольшая нагрузка натрием вызывает повышение уровня среднего АД на 10 мм рт. ст. и более.

И, тем не менее, каждый больной с артериальной гипертонией должен соблюдать следующие рекомендации

Рекомендации по снижению потребления соли.

- Исключить пищевые продукты, содержащие много соли (консервированные, соленые, копченые);
- Обратит внимание на маркировку продуктов, прошедших специальную обработку, на содержание соли в них.
- Увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты).
- Снизить количество соли, добавляемое в процессе приготовления пищи.
- Прежде, чем автоматически досаливать пищу, следует сначала попробовать ее на вкус, а лучше всего не досаливать.

*Примеры содержания
натрия в продуктах
и процент натрия от
суточной нормы*



Томатный сок (1 стакан) –
882 мг натрия (~30%)

Картофель очищенный
и сваренный без соли
(1 порция – 3 картофелины) –
21 мг натрия (~10%)



Блины
(2 штуки) – 320 мг натрия (~12%)



Салат
из белокачанной капусты
(1 порция) – 500 мг натрия
(~20%)

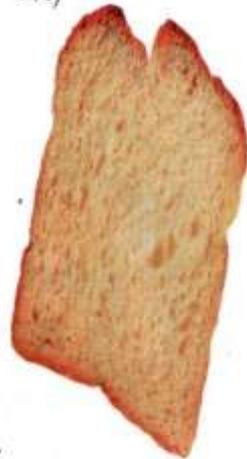


Щ_и (1 порция) –
1000 мг натрия (~50%)



С_{винные сосиски}
(2 штуки) – 336 мг натрия (~20%)

Х_{леб} (1 ломтик) –
50 мг натрия (~5%)



П_{иво} (0,33 л) –
24 мг натрия (~1%)



Я_{ичница} (1 порция) –
162 мг натрия (~7%)



Жареные куриные грудки
(1 порция) – 385 мг натрия (~18%)

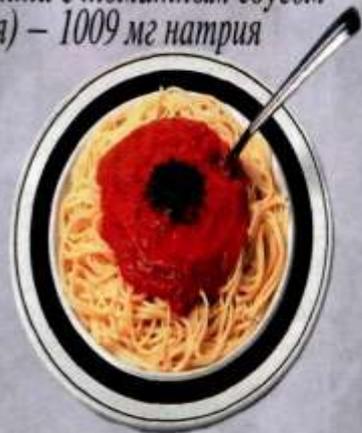


Майонез (1 столовая ложка) –
104 мг натрия (~5%)

Жареная треска (1 филе) –
141 мг натрия (~5%)



Спагетти с томатным соусом
(1 порция) – 1009 мг натрия
(~45%)



Макароны с сыром
(1 порция) – 1086 мг натрия
(~50%)



Рис (1 чашка) – 4 мг натрия
(~0,2%)



Овсяная каша
(1 порция) – 1 мг натрия
(~0,05%)



Горчица
(1 столовая ложка) –
195 мг натрия (~8%)

Фруктовый йогурт
(1 стаканчик) –
133 мг натрия (~5%)



Красное вино (100 г) – 67 мг натрия
(~3%)

Белое вино (100 г) – 64 мг натрия
(~3%)

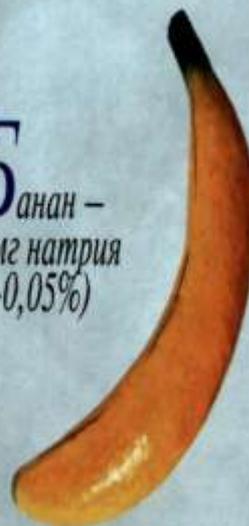


Грейпфрут –
0 мг натрия

Картофельные чипсы
(14 чипсов) – 164 мг натрия (~7%)



Банан –
1 мг натрия
(~0,05%)



Чизбургер – 750 мг натрия (~33%)



Соевый соус
(1 столовая ложка) –
1029 мг натрия (~50%)

Кетчуп
(1 столовая ложка) –
156 мг натрия (~6%)



Пример суточного рациона

• Завтрак

Яичница (1 порция) –	162 мг натрия
Йогурт (1 стаканчик) –	133 мг натрия
Пирожок с яблоком (1 шт.) –	250 мг натрия
Хлеб (1 ломтик) –	150 мг натрия

• Обед

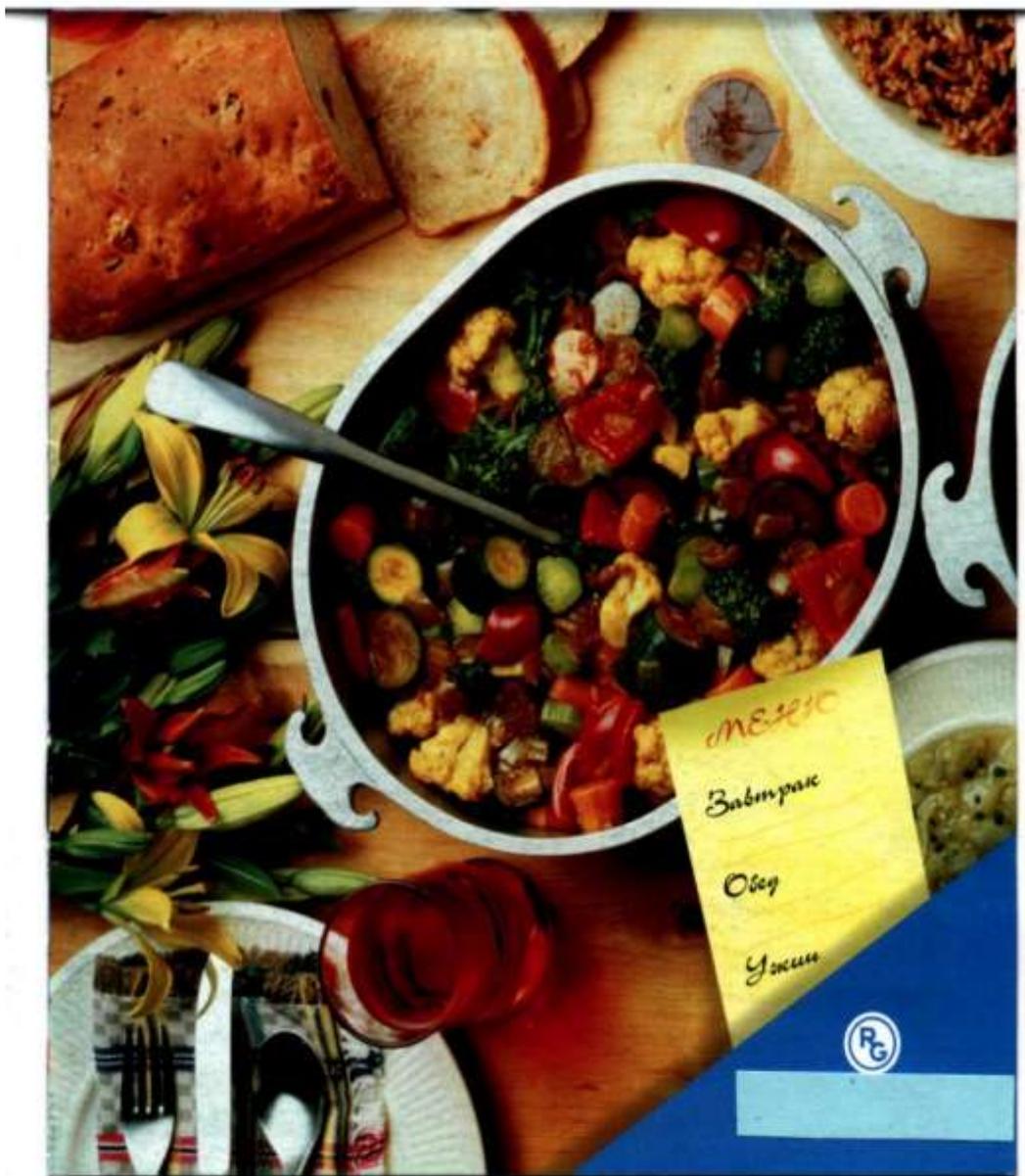
Салат из белокочанной капусты (1 порция) –	500 мг натрия
Щи (1 порция) –	1000 мг натрия
Хлеб (1 ломтик) –	150 мг натрия
Свинные сосиски (2 шт.) –	336 мг натрия
Картофель отварной (1 порция – 3 картофелины) –	21 мг натрия
Грейпфрут (1 шт.) –	0 мг натрия

• Ужин

Рис (1 порция) –	4 мг натрия
Жареная треска (1 филе) –	141 мг натрия
Банан (1 шт.) –	1 мг натрия

Итого: 2848 мг натрия

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд



Хлеб и хлебобулочные изделия

Хлеб бессолевой ржаной и пшеничный , лучше из муки грубого помола , хрустящие хлебцы , сухари , несдобное печенье.

При избыточном весе хлеб и хлебобулочные изделия должны быть ограничены.

Супы

Преимущественно вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники) и крупяные.

Блюда из мяса и птицы

Нежирные сорта говядины, курица или индейка «без шкурки» преимущественно в отварном или запеченном виде.

Блюда из рыбы

Разнообразная рыба нежирных сортов (треска, окунь, судак , навага, щука, мерлуза и др.) в запеченном виде или в отварном, с последующим обжариванием. Один раз в неделю разрешается вымоченная сельдь.

Блюда из яиц:

Не более 1 яйца в день в любом виде.

Блюда из овощей и зелени

Картофель, цветная и белокочанная капуста, тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, огурцы свежие. Ограничиваются фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, грибы.

Блюда из ягод, фруктов и фруктовые соки

Любые. Ограничиваются виноград и виноградный сок.

Блюда из круп и макаронных изделий

Различные рассыпчатые или полувязкие каши и пудинги. Особенно полезны блюда из сои, овсяной, гречневой и пшеничной крупы. При избыточном весе крупы и мучные изделия следует ограничить.

Блюда из молока и молочных продуктов

Молоко и творог в натуральном виде и в виде блюд, кефир, простокваша, йогурт, неострые сорта сыра. Ограничиваются сметана , сливки, мороженое

Жиры

Преимущественно растительные, до 30 г в день. Бараний, говяжий, свиной жир – исключается.

Сладости

Сахара до 50 г в день. Мёд, варенье, джем должны употребляться вместо сахара. При избыточном весе все сладости должны быть резко ограничены.

Особенно полезные продукты

При гипертонии особенно рекомендуются продукты богатые калием, кальцием и магнием.

Есть доказательства подтверждающие, что калий способствует нормализации АД. Продукты богатые калием это многие фрукты, овощи, молочные продукты и рыба. Например: курага, изюм, чернослив, бананы, персики, абрикосы, сливы, фасоль, горох, картофель, тыква, шпинат, молоко, йогурт, треска, камбала, форель.

Кальций и магний сами по себе не могут нормализовать АД, но важны для поддержания общего здоровья. Источником кальция являются многие молочные продукты такие как: молоко, йогурт и сыр. Кроме этого кальцием богаты репа, брокколи, шпинат и многие сорта рыбы, например, лосось, скумбрия, окунь.

Магнием богаты овсяная, пшенная и гречневая крупы, соя, орехи и морепродукты: креветки, мидии, морская капуста и т.д.

КАК ОБОГАТИТЬ РАЦИОН КАЛИЕМ И МАГНИЕМ?

Установлено, что содержащийся в пище калий уменьшает неблагоприятное действие хлористого натрия на сосудистую стенку, снижает сосудистую гиперреактивность. Поэтому больным с АГ следует рекомендовать больше употреблять продуктов, содержащих соли калия, при этом важно учитывать не только их содержание, но и отношение к содержанию хлористого натрия, которое должно равняться и быть более 1.

Значительное количество калия (более 0,5 граммов в 100 граммах съедобной части продукта) содержится в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле (печеном в «мундире»).

Большое количество калия (до 0,4 грамма на 100 грамм продукта) содержат говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики.

Умеренное количество калия (до 0,25 грамма на 100 грамм продукта) содержат куриное мясо, судак, пшено, гречка, морковь, кабачки, хлеб 2-го сорта, тыква, клубника, груша, сливы, апельсины.

Мало калия (менее 0,15 грамм на 100 грамм продукта) - в молоке, твороге, сметане, сыре, крупе манной, рисе, макаронах, белом хлебе, огурцах, арбузе, бруснике, клюкве.

Не рекомендуются следующие продукты и блюда

- Жирные сорта мяса.
- Крепкие мясные и рыбные бульоны.
- Крепкий чай, кофе, какао.
- Бараний, говяжий, свиной жир или сало.
- Внутренние органы животных.
- Острые, соленые, жирные блюда.

Основы рационального питания при артериальной гипертонии

Рекомендуется не потреблять больше 2000 калорий в сутки. Ограничьте в своем рационе жиры, мясные продукты, жареную пищу. Ешьте больше молочных и растительных продуктов с пониженным содержанием жира. Уменьшите количество соли в пище. Чтобы пища не казалась пресной, вместо соли можете использовать лимонный сок или специи. Максимальное количество поваренной соли в сутки – 5 г (одна чайная ложка без горки). Пищу желательно принимать не реже 4-5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона примерно так: завтрак до работы – 30 %, второй завтрак – 20 %, обед – 40 %, ужин – 10 %. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна.

Ваши враги	Ваши друзья
Рафинированные продукты: белый хлеб, белый рис, макароны	Зерновые производные – хлеб с отрубями, отруби, овсяные хлопья, зародыши пшеницы, мюсли, ячмень, гречка
Закусочная еда – чипсы, поп-корн в масле	Орехи, миндаль, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины, грейпфрут, груши
Жареные овощи, морепродукты, птица	Запеченные, паровые овощи, морепродукты, птица
Овощи в жирном соусе, масле	Овощи с обезжиренным соусом, морепродукты с зеленью и слабожирным или обезжиренным сыром
Молоко, сыр и мороженое из цельного молока	Средние порции постного мяса, мясо с овощами
Большие порции жирного мяса, сосиски, колбаса	Обезжиренные или с пониженным содержанием жира молоко, йогурт, мороженое
Макароны со сливочным маслом, сырным соусом	Макароны с томатным соусом или оливковым маслом
Пицца с жирным сыром, мясом, колбасой	Пицца с овощами, грибами, шпинатом Цыпленок-гриль, запеченный картофель
Гамбургеры, чизбургеры, жареный цыпленок	Салаты с оливковым и кукурузным маслом
Салаты с кремовым соусом	Овощные и фруктовые соки, нектары, обезжиренные молочные коктейли.
Кофе, чай, лимонад, пепси-кола, кока-кола.	

Диетические рекомендации для контроля артериальной гипертензии

Группы продуктов	Кол-во порций в сутки	Объем порций	Наименование продуктов	Практическое значение
Зерно и зерновые продукты	7-8	1 ломтик хлеба, 80 г сухого молотого зерна, 120 мл вареного риса, овсянка, кукурузные хлопья	Пшеничный хлеб, овсяная крупа, геркулес	Основной источник энергии и клетчатки
Овощи	4-7	160 г сырых листовых овощей, 160 г вареных овощей, 180 мл овощного сока	Томаты, картошка, морковь, горох, тыква, брокколи, репа, капуста, шпинат, фасоль	Источник калия, магния, клетчатки
Фрукты	4-5	180 мл фруктового сока, 40 г сухофруктов, 80 г свежих,	Абрикосы, бананы, финики, виноград, апельсины,	Важнейшие источники калия, магния и клетчатки.

		замороженных или консервированных фруктов, 1 фрукт среднего размера	апельсиновый сок, манго, дыня, арбузы, персики, ананасы, слива, изюм, клубника, мандарины	Обезжиренные или с пониженным содержанием жира
Молочные продукты	2-3	240 мл молока, 120 мл йогурта, 45 г сыра	Обезжиренное или 1 % молоко, обезжиренное или с пониженным содержанием жира масло, йогурт, сыр	Источники кальция и белка
Мясо, птица, рыба	Не более 2-х	85 г вареного мяса, птицы или рыбы	Выбирайте только постное мясо, удаляйте видимый жир, вместо жарки мясо рекомендуется запекать и варить. С птицы нужно удалять кожу.	Источники белка и магния
Орехи, семена, бобы	4-5 в неделю	40 г орехов, 15 г семян, 80 г вареных бобов	Миндаль, фундук, арахис, грецкий орех, фасоль, чечевица	Источник энергии, калия, магния и клетчатки.

Рекомендации по антиатеросклеротической диете

Продукты	Рекомендуются*	Ограниченный прием**	Не рекомендуются***
Жиры	Ограничить прием всех жиров.	Подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, хлопковое масло, мягкие маргарины с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот до 2-2,5 ст.л.	Сливочное масло, животный жир, свиное сало, пальмовое и кокосовое масло, твердые маргарины.
Мясо, яйца	Курица без видимого жира и кожи, индейка, телятина, кролик, дичь. Яичный белок.	Постная говядина, телячья или куриная колбаса без видимого жира. Яйца: 1-2 в неделю.	Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, паштеты, утка, гусь, кожа домашней птицы, субпродукты, яичный желток.

Рыба	Все виды рыбы, особенно морская не менее 2-3 раз в неделю. Жирная рыба: треска, камбала, сельдь, сардины, тунец, лосось. Морской гребешок, устрицы.	Рыба, приготовленная на рекомендуемом масле, морские ракообразные (крабы, омары) и моллюски (мидии).	Икра рыб. Рыба, жареная на не рекомендуемом масле или жире. Креветки, кальмары.
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, творог, кефир, йогурт, сыры 20% жирности.	Частично обезжиренное молоко (1%), сыры средней жирности.	Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирные творог, сыры > 30% жирности, плавленые сыры, мороженое.
Фрукты, овощи	Все свежие и замороженные овощи, кукуруза, бобовые, вареный или печеный картофель. Свежие или сушеные фрукты, несладкие консервированные фрукты. Грецкие орехи, миндаль.	Картофель, приготовленный на рекомендуемом масле. Фрукты в сиропе, засахаренные фрукты. Арахис, фисташки, фундук.	Картофель, приготовленный на животном жире, картофель фри, картофельные чипсы.
Злаки и выпечка	Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, макаронные изделия (группа А). Овсяное печенье, нежирные пудинги, щербет.	Белый хлеб, сладкие каши, полированный рис, макаронные изделия из белой муки. Несладкое печенье, песочные и бисквитные пирожные, приготовленные на рекомендуемом масле.	Сдобные булочки, пирожные, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные на не рекомендуемых жирах.
Супы	Овощные супы.	Супы в пакетах, на нежирных мясных бульонах.	Супы-пюре на жирных мясных бульонах.
Напитки	Чай, некрепкий кофе, минеральная вода, фруктовые соки без сахара, безалкогольные напитки.	Сладкие напитки, нежирные напитки из какао, алкогольные напитки.	Кофе со сливками, какао.
Сладости	Фруктовое мороженое, желе, сладости без сахара.	Мармелад, мед, сиропы, пастила, сахар, сорбитол, глюкоза, фруктоза, арахисовое масло.	Масляные кремы, шоколад, ириски, помадки.
Приправы	Травы, специи, горчица, перец, уксус, нежирные приправы.	Низкокалорийный майонез, соевый соус.	Обычный майонез или другие жирные приправы.

*Продукты содержат мало холестерина, жиров и много клетчатки, они должны использоваться регулярно в качестве основы рациона.

**Продукты содержат ненасыщенные жиры или небольшое количество насыщенных жиров и должны употребляться в небольших количествах не чаще 1-2 раз в неделю.

***Продукты содержат большое количество холестерина, насыщенных жиров и/или сахара. Их следует исключить из пищевого рациона.

Советы по приготовлению пищи:

Перед приготовлением срежьте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу. Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира. Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи. Избегайте жареной пищи, ешьте пищу вареную, приготовленную на пару или в микроволновой печи. При выпечке заменяйте целое яйцо яичным белком и двумя чайными ложками растительного масла. Вместо майонеза заправляйте овощные салаты лимонным соком и специями.

Вредно ли пить кофе и крепкий чай?

Употребление большого количества кофеина, содержащегося в кофе, чае и некоторых газированных напитках типа «Кока-колы» может временно повысить АД. Поэтому, с одной стороны, их приём следует ограничить, но с другой, отказываться от них полностью не обязательно. Если Вы любите эти напитки, Вы можете продолжать их пить, но необходимо знать свою меру, в пределах которой давление остаётся стабильным.

Ожирение и артериальная гипертония



Ожирение – избыточное накопление жира в организме, представляющее опасность для здоровья.

Чем опасен лишний вес?

Лишний вес увеличивает риск развития гипертонии. Избавление от избыточного веса очень важно для людей, у которых уже развилась гипертония. Потеря даже 4-5 лишних килограммов может способствовать существенному снижению АД.

Избыточный вес является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендации по снижению массы тела

- Уменьшить суточную калорийность пищи до 1800 ккал в сутки
- Уменьшить потребление таких калорийных продуктов, как жиры, алкоголь, сахар, варенье, конфеты.
- Исключить продукты, возбуждающие аппетит (специи, соленья и тд.)
- Увеличить приём низкокалорийных продуктов (сырые овощи)
- Ограничить приём поваренной соли до 5 гр. (1 чайная ложка без верха) в день
- Ешьте не реже 3-х раз в день
- Тщательно пережевывайте пищу
- Выходите из-за стола, как только поели
- Больше двигайтесь (быстрая ходьба не менее 1 часа в день ежедневно)
- Регулярно взвешивайтесь



С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

- 1 шаг — **проанализировать** причины избыточной массы тела. Начать вести Дневник питания и продолжать в течение, по крайней мере, одной недели.
- 2 шаг — оценить соответствие энергопоступлений рекомендациям по снижению калорийности **питания** для уменьшения веса тела. Сделать собственные выводы и, если энергопоступления были высокими, оценить что из продуктов можно бы было исключить.
- 3 шаг — **начать** действовать. Для снижения веса необходимо сбалансировать калорийность питания и повысить физическую активность. Наиболее разумно начать нормализацию веса с пересмотра привычек и состава питания, сбросить несколько лишних килограммов, а для достижения более стабильного нормального веса можно начать тренирующие физические нагрузки.

Физическая активность – один из важнейших факторов нормализации АД.

Регулярные физические упражнения

Поставьте себе целью посвящать физкультуре (например, ходьбе, бегу, плаванию, катанию на велосипеде) не меньше получаса хотя бы пять дней в неделю.



Кроме этого, физическая активность способна уменьшить риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Следует начать с умеренных по интенсивности, ежедневных, 30- минутных физических нагрузок. Примеры таких нагрузок следующие:

- Быстрая ходьба



- Езда на велосипеде



- Игра в настольный теннис
- Плавание



- Танцы
- Ритмическая гимнастика
- Уборка дома

Какие нагрузки?

НЕ допускайте физических нагрузок сразу после еды

НЕ допускайте физических нагрузок в условиях очень высокой или очень низкой температуры воздуха

Немедленно прекращайте нагрузки, если у Вас появились боли в грудной клетке, сильная одышка или по какой-либо другой причине Вы почувствовали себя не хорошо

Заключительная часть: постепенно снижайте физическую нагрузку, приводя организм в состояние близкое к исходному.

Некоторые советы по расширению своей физической активности

Выбирайте тот вид физической активности, который приносит удовольствие. Например, Вы можете выбрать прогулки, танцы, плавание, катание на велосипеде. Не так важно, что именно из этого Вы выберете - Вы должны заниматься до появления легкой одышки. Также подойдет работа по дому или в саду.

Не переутомляйтесь. Вначале делайте упражнения медленно, особенно если Вы давно не занимались зарядкой. Постепенно увеличивайте продолжительность занятий до 30 минут в день.

Для того чтобы снизить риск инсульта, Вам достаточно заниматься 30 минут в день 5 дней в неделю. Лучше делать зарядку не за один раз, а распределить эти 30 минут занятий в течение дня и выполнять упражнения по 10,15 или 20 минут.

Разминка и упражнения на растяжку мышц. Для того, чтобы не возникли

мышечные судороги и уплотнения. Вам стоит начинать зарядку с разминки (легкая растяжка) и заканчивать упражнения медленно и постепенно (снова с легкой растяжкой). После завершения упражнения дождитесь, пока восстановится частота пульса.

Занимайтесь в компании.

Выполнение упражнений вместе с друзьями повышает Вашу мотивацию, делает зарядку интереснее.

Выполняйте разнообразные упражнения. Старайтесь время от времени менять характер упражнений, чтобы нагружать разные группы мышц -но не переусердствуйте!

Повышайте уровень Вашей ежедневной активности. Придумайте, как увеличить физическую активность в течение дня. К примеру: поднимайтесь по лестнице, а не на лифте.

Во время физической нагрузки не забывайте следить за пульсом



- Поверните руку ладонью вверх.
- Другой рукой обхватите кисть так, чтобы большой палец поддерживал кисть снизу, а 3 пальца (указательный, средний, безымянный) лежали на лучевой артерии, у основания большого пальца.
- Нащупав лучевую артерию, прижмите ее, и Вы почувствуете пульсовую волну как удар, толчок, движение или увеличение объема артерии.
- Посчитайте количество ударов в течение 1 минуты (или 30 секунд и умножьте на 2).

Необходимо полное прекращение курения.



10 главных причин, по которым надо бросить курить.

- Вы сократите риск развития у Вас инфаркта и инсульта
- Вы сократите риск развития у Вас рака легких, эмфиземы и других заболеваний легких
- Вас не будет беспокоить одышка при ходьбе или после того, как Вы поднялись по лестнице или немного прошлись
- У Вас будет меньше морщин
- У Вас не будет кашля по утрам
- Ваши дети будут реже страдать от кашля и простуд
- У Вас появится больше энергии
- Вы сэкономите деньги
- Ваша одежда, волосы будут лучше пахнуть
- У Вас будет более свежее дыхание

Практические советы:

Если Вы решили отказаться от курения, начните с анализа причин, почему Вы курите? Так ли уж Вам необходимо курить? Заведите дневник, регистрируя хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и ее реальную потребность для Вас. Постарайтесь избавиться от автоматического курения, сделав его заметным для себя (смените сорт сигарет, место для зажигалки, пачки сигарет). Постарайтесь найти замену курению как времяпрепровождению, избегайте компаний курящих. Наметьте день полного отказа от курения. Если Вы ощущаете потребность в поддержке, объявите о своем желании бросить курить друзьям и близким – их поддержка поможет Вам сделать решающий шаг. Бросить курить,

особенно при многолетней приверженности этой привычке, бывает нелегко самостоятельно.

Сигареты или здоровье?

- Задумайтесь над тем, что приносит Вам радость, доставляет удовлетворение, духовно обогащает Вас. Не смотрите на жизнь однобоко. Ищите радость в повседневной жизни. Задумайтесь о смысле жизни, о Вашем главном предназначении, о своей душе.
 - Наши вредные привычки во многом определяются нервозностью, тревогой, психоэмоциональным перенапряжением. Не забывайте об этом.
 - Просчитайте баланс затрат и выгод от того, что Вы бросите курить или значительно сократите количество выкуриваемого табака. Если Вы предпочитаете здоровье, то прочтите остальные пункты.
1. Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
 2. Выделите самые «важные» сигареты дня, проанализируйте психологические или ситуативные причины их выкуривания. Попробуйте противопоставить стрессам что-нибудь менее вредное.
 3. Каждое утро старайтесь, как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
 4. Возникло желание закурить – не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки хотя бы несколько минут. В это время займите руки, сделайте несколько физических упражнений, подышите поглубже.
 5. Затягивайтесь как можно менее часто и неглубоко.
 6. Не курите на голодный желудок, так как табак, смешавшись со слюной, поражает слизистую желудка, а, попадая в кишечнике, сразу же всасывается в кровь, по той же причине не курите во время еды.
 7. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
 8. Выбрасывайте сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
 9. Не курите на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно и канцерогены попадают очень глубоко в легкие.
 10. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки.
 11. Предпочитайте сигареты с фильтром.
 12. Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника», «до конца месяца»)
 13. Не курите, когда курить не хочется.
 14. Если Вы бросили курить вовсе, то помните о том, что некоторое время (2-3 недели) может быть дискомфорт по типу абстинентного синдрома, так как организм лишился одного из продуктов потребления, который вкрался в глубинные процессы обмена веществ.

15. В компании курящих не следует ощущать какой-то ущербности, но напротив – чувствовать превосходство собственной силы воли и не поддаваться уговорам

16. Не унывайте, если не можете справиться с собой. Немного терпения, усилий ... и успехи непременно появятся.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ



Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением АД, утяжелением течения АГ, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта. Особенно опасно употребление больших доз, так как при этом значительно повышается АД. Если Вы ограничите прием спиртного, согласно последним рекомендациям, в которых допускается эпизодический прием алкоголя в умеренных дозах (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков), это может пойти Вам на пользу!

Психоэмоциональное оздоровление

В сегодняшней жизни никому не удастся избежать стрессов. Чрезмерные по силе и длительности стрессы могут привести к истощению компенсаторных возможностей организма и возникновению заболеваний, в том числе и гипертонической болезни.

Принципы снятия психоэмоционального напряжения

При возникновении любого нервного напряжения, любой отрицательной реакции, прежде всего, надо разобраться, так ли уж страшно то, что произошло и, по возможности, снизить критерий значимости. Если Вам удастся представить проблему «мышинной», то есть не заслуживающей внимания, можно добиться положительного эмоционального состояния.

Переключение внимания на объекты внешнего мира. Этот прием требует некоторой подготовки. Находясь в спокойном состоянии, попробуйте минут 10-15 в день заняться рассматриванием какой-либо картины, цветка, красивой вещи, уголка природы – неважно чего, но лишь с одним условием: объект Вашего внимания должен вызывать у Вас положительные эмоции. Вся хитрость в том, что надо так рассматривать предмет, чтобы никакие посторонние мысли не вклинивались в Ваше сознание.

Переключение внимания на внутренние положительные ощущения. В период волнений попробуйте последовательно расслабить все мышцы или же начните подсчитывать удары пульса. Переключение внимания на свои ощущения отвлечет Вас от нежелательных волнений.

Комбинированный «выключатель» нервного напряжения основан на свойствах некоторых дыхательных упражнений. Установлено, что быстрый выдох возбуждает нервную систему, а медленный успокаивает. Для того, чтобы снять нервное напряжение, Вы должны быстро, глубоко, без особых усилий вдохнуть ртом воздух и как можно медленнее выдохнуть его через сжатые щелочкой губы, стараясь, чтобы выдохи были всегда одной и той же длины. Ориентироваться надо на секунды или частоту пульса – 6-8-10-12 ударов. Целесообразно одновременно с выдохом мысленно произносить слова «успокаиваюсь.... отвлекаюсь...».

При нервных перегрузках применяйте все «выключатели нервного напряжения», занимайтесь аутогенной или психорегулирующей тренировкой.

МЕТОД ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ является важной частью всех расслабляющих процедур и стратегией для быстрого снижения различных стрессов.

Для того чтобы научиться правильно и глубоко дышать, существуют специальные правила:

- * поза должна быть удобной (сидя или стоя), глаза закрыты;
- * одну ладонь положить на грудь, другую — на живот;
- * вдох через нос должен быть медленным;
- + при вдохе сначала должна подняться рука на животе, а затем на груди;
- * в конце вдоха поднять плечи и ключицы, заполняя легкие до самых верхушек;
- * на несколько секунд задержать дыхание;
- * постепенно выдыхать через рот, слегка втягивая живот и расслабляя плечи.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА относится к методам психической саморегуляции. С помощью специально подобранных формул самовнушения можно оказывать влияние на стрессовые ситуации. Аутогенную тренировку должен проводить медицинский работник, особенно в первые занятия, в дальнейшем ее можно проводить и дома. Желательно заниматься,

контролируя артериальное давление.

Используют следующие позы для тренировки:

* лежа на спине, руки и ноги слегка согнуты;

* полулежа в мягком кресле с подлокотниками и подголовником;

* сидя на стуле, опираясь на спинку, ноги слегка выдвинуты вперед и согнуты под углом 120-140°. Голова немного наклонена вперед, кисти рук лежат на бедрах и слегка свешены вниз, спина согнута так, что плечевые суставы оказываются вертикальны тазобедренным.

При любом положении должны быть закрыты глаза.

Формулы аутогенной тренировки:

Я настраиваюсь на отдых, на покой.

Все события сегодняшнего дня удаляются от меня, я перестаю о них думать.

Начинает расслабляться каждая мышца моего тела. Успокаивается моя нервная система. Расслабляются мышцы лица, рук, туловища, ног. Полный покой, и расслабление охватывают все мое тело. Мне не хочется ни о чем думать, не хочется двигаться. Я полностью расслабил все мышцы моего тела. Покой и расслабление во всем моем теле.

Полностью успокоилась моя нервная система.

После отдыха я буду хорошо себя чувствовать, не буду волноваться по мелочам.

Я буду, спокоен и уравновешен.

Для выхода из аутогенного состояния предлагаются следующие шаги'.

Раз: постепенно начинает уходить дремотность и сонливость. Дыхание становится более частым, энергия приливает к мышцам.

Два: уходят последние остатки сонливости и расслабленности, во всем моем теле появляется бодрость и энергия. Появляется желание встать и подвигаться.

Три: я встаю и сбрасываю последние остатки расслабленности.

Для успешной борьбы со стрессом и бессонницей существует большое разнообразие немедикаментозных средств и воздействий.

Режим сна.



Большое значение для здоровья, повышения работоспособности, укрепления нервной системы имеет правильный, здоровый сон. Сон приносит свежесть, радость, снимает усталость. Нельзя нарушать сон: слишком долго спать днем, а ночи проводить без сна, посвящая их какому-либо кажущемуся неотложному делу.

Ложиться и вставать необходимо всегда в одни и те же часы. Спать нужно не менее 6—7 часов в сутки. Лучшим временем для сна считаются часы с 11 часов вечера до 7 часов утра. Такой режим сна улучшает его, делает глубоким. Благоприятствует сну удобная постель, свежий воздух помещения. Вне зависимости от времени года перед сном комнату необходимо проветривать. Хорошо приучить себя летом спать с открытым окном, а зимой с открытой форточкой.

Крепкому и продолжительному сну способствуют неустойчивые прогулки перед сном на свежем воздухе, а также обтирание тела на ночь теплой водой.

Перед сном нельзя пить возбуждающие нервную систему чай, кофе, а также принимать много пищи. Чтобы сон был спокойнее, на ночь не нужно читать, особенно те книги, в которых описываются различные драматические эпизоды.

Как нормализовать сон.

1. Позвольте себе не спать. Не загружайте себя мыслями о сне и его скорейшем наступлении. Человек больше страдает не от бессонницы, а от переживаний по этому поводу.
2. Разберитесь в своем самочувствии и душевном состоянии. Попробуйте «договориться» с собой, избавиться от переживаний и тревог. Ложась в

- постель, простите ваших врагов и обидчиков. Подумайте о чем-нибудь приятном.
3. Поздний вечер – время отдыха, спокойных дел и неторопливых разговоров.
 4. Погуляйте перед сном. Откажитесь от обильного ужина.
 5. Спальная комната и постельное белье должны быть чистыми, а воздух – свежим. На ночь можно выпить $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и съесть чайную ложку меда.
 6. Примите теплый душ или погрейте в ванной ноги.
 7. Можно принять теплый душ, не вытираясь, одеть пижаму и – «юркнуть» в постель под теплое одеяло.
 8. Снотворные таблетки следует применять только по назначению врача. Отварами и успокоительными настоями можно пользоваться самостоятельно.

ЧТОБЫ ВЫТЕСНИТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ, ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

Правило первое

Будьте всегда заняты. Человек, страдающий беспокойством, должен забыть на работе.

Правило второе

Не расстраивайтесь по пустякам. В большинстве случаев люди нервничают из-за мелочей, которые вырастают в воображении этих людей до слона.

Правило третье

Многие, особенно женщины, беспокоятся из-за событий, которых нет, но которые, по их мнению, могут произойти в их жизни (неудачное замужество дочери, «дедовщина» на службе в армии сына, неизлечимая болезнь и т.д.). Используйте закон больших чисел. Вы поймете, что вероятность того, что событие может произойти в Вашей жизни, ничтожна мала. Живите счастьем сегодняшнего дня.

Правило четвертое

Считайтесь с неизбежным. Пока есть возможность изменить ситуацию в свою пользу, боритесь. Но если здравый смысл вам подсказывает, что обстоятельства сильнее Вас, смиритесь. Ради сохранения здоровья скажите себе: «... значит, это судьба...».

Правило пятое

Когда перед Вами возникает соблазн упорствовать в каком-либо деле, остановитесь и задайте себе три вопроса:

1. Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?

2. Какова истинная ценность этого именно для меня, а не для других?
3. Определите, когда Вам следует поставить «ограничитель» на этом беспокойстве и забудьте об этом раз и навсегда.

Правило шестое

Не жалеете о прошлом. Его не вернешь. Радуйтесь, что оно было в Вашей жизни, если оно было прекрасно. Безрассудно беспокоится о том, что уже прошло.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ принесут ВАМ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ.

- ◆◆◆ Будьте счастливы именно сегодня. Счастье не является результатом внешних обстоятельств, оно заключено внутри нас.
- ◆◆◆ Не пытайтесь свести счеты со своими врагами, ибо это принесет Вам больше вреда, чем им. Не думайте о людях, которых Вы не любите.
- ◆◆◆ Не переживайте из-за неблагодарности. Будьте к ней готовы.
- ◆◆◆ Ведите счет удачам, а не своим неприятностям.
- ◆◆◆ Забывайте о собственных неприятностях, делайте добро другим, этим Вы в первую очередь помогаете себе.
- ◆◆◆ Не переживайте из-за критики. Несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом и рождается из-за зависти и ревности к Вам.

Старайтесь сами приспособиться к жизни, которая Вас окружает, а не пытайтесь все и всех приспособить к себе. Воспринимайте свою семью, работу, обстоятельства такими, какие они есть.

◆◆◆ Делайте зарядку, ухаживайте за своим телом, правильно питайтесь, не наносите вред своему здоровью.

◆◆◆ Старайтесь выглядеть как можно лучше, надевайте то, что Вам идет, будьте щедры на похвалу, подчеркивайте достоинства людей, не придирайтесь, улыбайтесь, не пытайтесь кем-то руководить или кого-либо исправлять

Не бойтесь быть счастливыми именно сегодня, наслаждайтесь красотой, любите и верьте в то, что те, кого вы любите, любят Вас

Вы можете значительно помочь самому себе, независимо от причины гипертонии, если будете знать несколько простых, но важных правил и следовать им.

Советы, которые предложены Вам, очень просты, не требуют значительного времени и средств. Вам следует принять их как новый, более здоровый, образ жизни и новые привычки, что потребует мобилизации силы воли, а, следовательно, Ваших активных усилий.

ПРАВИЛО № 1.

РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Вне зависимости от возраста контролируйте артериальное давление, если у Вас:

- √ давление никогда не повышалось - 1 раз в два года;
- √ давление было повышено хотя бы однажды - не реже 1 раза в год;
- √ давление повышается и Вы не ощущаете этого - не реже 1 раза в месяц;
- √ повышение давления сопровождается нарушениями самочувствия - так часто, как советует врач.

Для справки: Согласно последним (1999г.) рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения, нормальным считается уровень артериального давления ниже 130/85 мм рт.ст., уровень давления между 130/85 и 140/90 мм рт.ст. относится к высокому нормальному, а давление **140/90 мм рт. ст.** и выше считается артериальной гипертонией. Большая часть лиц с гипертонией имеет умеренное повышение давления и не предъявляет жалоб на здоровье, однако бессимптомное течение еще не означает отсутствие болезни.

ПРАВИЛО № 2.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рациональное питание - это питание, которое способствует поддержанию здоровья, удовлетворяет потребности нашего организма в питательных веществах, витаминах, минеральных веществах, энергии.

Основные принципы рационального питания;

- ***Сбалансированность*** суточного поступления энергии с ее суточным расходом в повседневной жизни и работе.
- ***Сбалансированность*** питательных веществ (белков -15%, жиров - 30%, углеводов - 55% от суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ.
- ***Резким питанием.*** Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном. Оптимальный интервал между ужином и завтраком - не более 10 часов.

Для справки:

Суточная потребность в белках составляет 90-95 г. Полноценный белок содержится во всех животных продуктах - мясе, рыбе, птице, молочных продуктах (твороге, сыре, молоке), яйцах. Источники растительного белка - бобовые, орехи, картофель, зерновые продукты. Рекомендуется регулярно сочетать продукты, содержащие **животный белок (1/3 суточного потребления) и растительный белок (2/3 суточного потребления)**.

Суточная потребность в жирах составляет 80-100 г. Около половины этого количества входит в состав продуктов (мясо, колбаса, сыр, творог, молоко и т.д.). Для приготовления пищи, заправки салатов, каш, бутербродов рекомендуется **не более 40-50 г жира в день** (3 ст. ложки, желательного в соотношении 1:2 животного и растительного жира). В растительных жирах (подсолнечное, кукурузное, хлопковое масло), рыбе, продуктах моря содержатся также полезные для нормализации повышенного артериального давления вещества, жирорастворимые витамины (А, группы В, С, Р). Жир морских рыб содержит жирные кислоты, также полезные при гипертонии и атеросклерозе.

Суточная потребность в углеводах составляет 300-350 г. Углеводы бывают сложные и простые. Основная часть (до 300 г.) должна покрываться за счет сложных углеводов. Это крахмалсодержащие продукты - хлеб, каши, макаронные изделия, картофель, а также овощи, фрукты. **Простых углеводов** (сахара в чистом виде и содержащегося в сладостях, сладких напитках) **рекомендуется не более 40 г в день**.

Вам следует **ограничить потребление поваренной соли** до 5 г (чайная ложка без верха) в сутки и **увеличить потребление продуктов, богатых солями калия до 5-6 грамм**. Значительное количество калия (более 0,5 г в 100 граммах), содержится в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле (печеном в "мундире"). Также много калия (до 0,4 г на 100 грамм) содержат говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики. В овощах, фруктах и, особенно, в ягодах и других продуктах растительного происхождения много полезной клетчатки, витаминов и минеральных солей (калия, магния). Минеральные соли и вещества, способствующие снижению давления, содержатся в красящем веществе свеклы, бруснике, луке репчатом, чесноке, посевном салате, черной смородине, черноплодной рябине, бруснике, полевой клубнике.

Пониженное содержание натрия входит в состав **соли "Профилактической"** (60%). В ней также содержатся необходимые для здоровья ионы калия, магния, йода. Продукты с низким содержанием натрия (до 0,1 г на 100 грамм продукта) - натуральные продукты растительного происхождения, творог, рыба, мясо. Гастрономические (готовые) продукты содержат значительно больше соли, чем натуральные. Например, в колбасе и сыре соли в 10-15 раз больше, чем в натуральном мясе.

Лучше исключить (или значительно ограничить) острые блюда, приправы, соленья, животные жиры, консервированные продукты, мучные, кондитерские изделия. Из способов приготовления пищи лучше отдавать предпочтение отвариванию, приготовлению на пару, запеканию. Легкое обжаривание можно допускать лишь изредка. Выработайте привычку при приготовлении пищи не солить, а добавлять соль по вкусу после пробы. Ограничьте прием свободной жидкости, особенно минеральных газированных напитков, до 1,5 литров в сутки.

ПРАВИЛО № 3.

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Отрицательное влияние на здоровье отказывают курение и злоупотребление алкоголем. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным.

Практические советы: Если Вы решили отказаться от курения, начните с анализа причин, почему Вы курите? *Так ли уж Вам необходимо курить?* Заведите дневник, регистрируя хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и ее реальную потребность для Вас. Постарайтесь избавиться от автоматического курения, сделав его заметным для себя (смените сорт сигарет, место для зажигалки, пачки сигарет). Постарайтесь найти замену курению как времяпрепровождению, избегайте компаний курящих. Наметьте день полного отказа от курения. Если Вы ощущаете потребность в поддержке, объявите о своем желании бросить курить друзьям и близким - их поддержка поможет Вам сделать решающий шаг. Бросить курить, особенно при многолетней приверженности этой привычке, бывает нелегко самостоятельно.

ПРАВИЛО № 4.

СТРЕМИТЕСЬ ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Уровень допустимой для Вас физической активности определит врач, если Вы хотите заняться специальными тренировками. Начинать тренировки следует под контролем специалиста, поэтому рекомендуем получить консультацию, если Вы решили заниматься самостоятельно. Целью увеличения физической активности следует считать достижение тренирующего эффекта занятий. Наиболее рационально, если Вы поставите перед собой реальную цель - повысить повседневную физическую

активность при обычном ритме жизни.

Во всех случаях Вам помогут основы самоконтроля:

На высоте нагрузки пульс не должен превышать 120-140 в 1 минуту. Занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце. Появление этих симптомов свидетельствует о неадекватности нагрузок и является сигналом для уменьшения интенсивности нагрузки и повторной консультации специалиста.

Чтобы определить влияние физических нагрузок на Ваш организм, следует контролировать пульс до и после нагрузки и определить время, в течение которого пульс восстанавливается до исходного после одной и той же нагрузки, например, после 20 приседаний.

Тренирующий эффект нагрузок проявляется в снижении частоты пульса в спокойном состоянии и постепенное сокращение времени восстановления пульса после нагрузки (20 приседаний). Если Ваше самочувствие ухудшится (нарушится сон, аппетит, работоспособность, появятся неприятные ощущения), то это требует снижения нагрузок и повторной консультации специалиста.

Практические советы: Вход в режим нагрузок Вам следует осуществлять постепенно - чем Вы менее физически активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку. Старайтесь соблюдать регулярность занятий **3-5 раз в неделю, лучше ежедневно**. Наиболее реально начать с дозированной ходьбы в тренирующем режиме - это быстрый темп без остановок (приблизительно 120 шагов в минуту) на дистанцию 3-4 км. Начинать надо постепенно увеличивая темп и дистанцию ходьбы, определив исходный индивидуальный предел ходьбы в обычном темпе до остановки (усталость, одышка, боли и др.)- Такие тренировки можно проводить по пути на работу и с работы, исключив транспорт либо полностью, либо частично. Лучше, если есть такая возможность, проводить тренировки в лесу, парке, где воздух чище.

ПРАВИЛО № 5.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, ЕСЛИ ОН У ВАС ИМЕЕТСЯ

Прежде всего Вам надо знать, какой вес для Вас является нормальным, и какой повышенным. Для простоты определения, есть ли у Вас избыток веса, можно ориентироваться на формулу для мужчин "рост-100", для женщин "рост-105" или таблицу определения нормального веса тела.

Очень важно, чтобы соблюдался баланс между энергией, которую мы

получаем с пищей, и энерготратами организма. Человек среднего возраста, особенно, если у него повышается артериальное давление, не должен иметь избытка веса.

Практические советы: *Рассчитать поступление энергии и энерготраты* помогают специальные таблицы. Для примера можно привести следующее: съев 100 г сметаны, мы получаем до 400 ккал, 100 г макарон - до 350 ккал, 100 г жира - до 900 ккал, в 100 г тощей рыбы (ледяная, карась, треска, хек) - только 80 ккал, в овощах и фруктах - до 50 ккал. В то же время, человек среднего возраста весом 70 кг тратит за 1 час быстрой ходьбы 300 ккал, спокойной ходьбы - 200 ккал, при плавании - 670 ккал, езде на велосипеде - 490 ккал, во время сна - 60 ккал, при домашней работе -180 ккал.

Если у Вас имеется избыточный вес, Вам необходимо значительное снижение суточной калорийности (до 1800-1200 ккал в сутки).

Наиболее разумно начать нормализацию веса с пересмотра привычек и состава питания, сбросить несколько лишних килограммов, а уже затем для достижения более стабильного нормального веса Вам можно будет начать тренирующие физические нагрузки.

Помните: Избыточная масса тела, если она не связана с какими-либо заболеваниями, чаще всего развивается вследствие систематического переедания, причем не в результате "обжорства", а вследствие нерегулярных перекусов, систематического несоответствия между энерготратами и энергопоступлением. При регулярном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами, например, на 200 ккал в день, за год вес тела может увеличиться на 3-7 кг.

ПРАВИЛО № 6. **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ, СТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ.**

Вам следует хорошо отдыхать, спать не менее 8-9 часов в сутки, обязательно необходимо отрегулировать физиологический суточный ритм - чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь).

Практические советы: Для улучшения засыпания Вам могут быть полезны некоторые "неспецифические" средства (спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от вечерних телевизионных программ). Не забывайте о хорошо зарекомендовавших себя средствах народной медицины, травах (валериана, зверобой).

ПРАВИЛО № 7.

НАУЧИТЕСЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Вы можете легко научиться снижать психоэмоциональное напряжение (стресс). Вам помогут способы психической регуляции, аутогенной тренировки (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания, порой, простой отдых). Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно. В этом Вам помогут простые правила противостояния нежелательному стрессу, который подстерегает нас в повседневной жизни на каждом шагу. Наихудший способ "разрядиться" - сорвать обиду, злость на близких Вам людях, от этого двойной вред. Избегайте состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой.

Попав в неприятную, волнующую Вас ситуацию, сделайте паузу прежде, чем выразить свой гнев, недовольство, смените тему разговора, не принимайте решений без обдумывания последствий и с учетом разных вариантов решений.

ПРАВИЛО № 8.

СТРОГО СЛЕДУЙТЕ ВСЕМ СОВЕТАМ ВРАЧА

Если врач Вам назначает медикаменты, то очень важно, чтобы Вы следовали строго его рекомендациям. Все советы, описанные в предыдущих правилах, не являются для Вас кратковременными рекомендациями. Вам необходимо принять их как новый, более здоровый образ жизни и новые привычки. Если Ваше артериальное давление повышается незначительно, то соблюдение приведенных правил может избавить Вас от заболевания, если Ваше давление склонно к значительным и длительным подъемам и требуется прием медикаментов по назначению врача, то соблюдение этих советов поможет быстрее добиться снижения давления, уменьшить дозы лекарств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов, А.А. Гемодинамические аспекты гипертонической болезни / А.А. Антонов // Сердце. - 2006. - № 4. - 210-215.
2. В.И. Бакшеев, Н.М. Коломоец " Гипертоническая болезнь. Как жить и выжить?", М - 2006 г
3. Зайцев, В.П. Диагностические возможности при гипертонической болезни / В.П. Зайцев, Т.А. Айвазян // Кардиология. - 2009. - №4. - 83-86.
4. Если у Вас повышается артериальное давление... /Департамент здравоохранения Кир. обл; Сост.: В.А. Ведерников. – Киров, 2006–15 с.
5. Оганов Р.Г. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: возможности практического здравоохранения // Кардиоваскулярная терапия и профилактика.- 2008.- № 1.- С. 5-10.
6. Оганов Р.Г., Калинина А.М., Поздняков Ю.М. и др. Организация Школ Здоровья в первичном звене здравоохранения. Организационно-методическое письмо Минздрава РФ. М., 2004.- 30 с.
7. Оганов Р. Г., Масленникова Г. Я., Шальнова С. А., Деев А. Д. Сердечно-сосудистые и другие хронические неинфекционные заболевания: ситуация и возможности профилактики в России. //Международный медицинский журнал.- 2006.-№ 9.- С.16—21.
8. Оганов Р. Г., Масленникова Г. Я., Шальнова С. А., Деев А. Д. Значение контроля факторов риска для профилактики хронических неинфекционных заболеваний //Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.- 2005.-№ 6. – С. 22-25.
9. Профилактика, диагностика и лечение первичной артериальной гипертонии в Российской Федерации. (Первый доклад экспертов ВОЗ, МОАГ, ВНОК) // Клиническая фармакология и терапия.- 2005.-Т. 9, №3.-С. 5-30.

10. Садреева, Д.С. Роль школ обучения больных с артериальной гипертензией в улучшении качества жизни пациентов [Текст] / Д.С. Садреева // Сборник тезисов докладов 73-й итоговой конференции СНО «Посвящается 75-летию Клиник Пермского государственного медицинского университета». - Пермь, 2005. - С. 232-233.

11. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (основные термины и понятия) / Под ред. акад. РАМН Р.Г. Оганова и чл.-корр. РАМН А.И. Вялкова.-М.,2006. С-23-56.