



ВАШЕ ДАВЛЕНИЕ

ПОСТОЯННЫЙ ПРИЕМ ГИПОТЕНЗИВНЫХ, НАЗНАЧЕННЫХ ВРАЧОМ ПРЕПАРАТОВ

Только врач может назначить необходимое медикаментозное лечение. Обязательно принимайте все препараты, которые назначил врач в одно и то же время дня. Не ждите немедленных результатов: эффект от действия медикаментов будет заметен через 2-3 недели.

Вопросы изменения схемы лечения, переносимости и недостаточной эффективности терапии требуют обязательного обсуждения с лечащим врачом.

Помните, что нельзя снижать давление очень быстро, за короткие сроки, безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев: если резко понизить давление, может возникнуть ишемия сердца или мозга.

Знайте факторы, повышающие ваше личное артериальное давление (например, изменение погоды, пережитый стресс) и научитесь в соответствии с опасными моментами регулировать лекарственные дозы.

Не прекращайте прием препаратов, если показатели давления стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что вы принимаете медикаменты.

Обязательно сочетайте медикаментозную терапию с изменением образа жизни и питания.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- Важно измерять давление регулярно: ежедневно в одно и то же время, желательно утром и вечером.
- Записывайте результаты. Это поможет отслеживать динамику.
- Выбирая прибор для измерения давления, убедитесь, что манжета подходит вам по размеру.
- Перед процедурой измерения давления за 30 минут воздержитесь от приема пищи и напитков, содержащих кофеин.
- Перед измерением 4-5 минут проведите в спокойном состоянии, сидя, затем приступайте к измерению.
- Во время измерения сядьте удобно: ноги поставьте на пол, не скрещивайте ноги и руки, положите руку для измерения так, чтобы она была на одном уровне с сердцем, расслабьтесь, воздержитесь от разговоров.

УЗНАЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ



ПРОЯВИ ЗАБОТУ О СЕРДЦЕ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

www.profilaktica.ru



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянно повышенным давлением в кровеносных сосудах. Часто гипертония долго никак не проявляет себя. А большинство людей, имеющих повышенное давление, даже не знают об этом, а значит, не предпринимают действий по снижению давления.

Последствия такого «бездействия» весьма серьезны: инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность, стенокардия.

Для начала выясните цифры своего артериального давления. Метод выявления артериальной гипертонии прост – регулярное измерение артериального давления. Только это позволяет контролировать заболевание. Нормальное давление: менее 140/90.

Если давление поднимается выше, надо идти к врачу и принимать меры. Эти цифры не зависят от возраста, норма едина абсолютно для всех.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ВОЗМОЖНА ПРИ СОБЛЮДЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЙ:

- ♥ соблюдение рекомендаций по изменению образа жизни и питания
- ♥ ежедневный контроль уровня артериального давления
- ♥ постоянный прием гипотензивных, назначенных врачом препаратов.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПИТАНИЯ



ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

- Помните, что здоровое питание - это не диета, а сбалансированный рацион
- Исключите из рациона животные жиры (сливочное масло, колбасы, жирную сметану, сало, жареные продукты). Их следует заменить нежирными продуктами
- Употребляйте 5 раз в день овощи и фрукты (не менее 400-500 граммов в день)
- Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным в пароварке или на гриле
- Не пропускайте время приема пищи
- Ограничьте потребление поваренной соли (общее количество соли в пище в день, во всех продуктах, которые вы едите, должно быть не более 1 чайной ложки).



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Бросайте курить
- Ограничьте потребления алкоголя.



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Уделяйте физическим упражнениям по 30 минут в день
- Увеличивайте физическую нагрузку от слабой до умеренной постепенно
- Внесите активность в повседневные дела: поднимайтесь по лестнице, прогуливайтесь пешком, танцуйте, играйте на улице с детьми.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА

- Освойте методы релаксации (аутотренинг, самовнушение, медитация), которые помогут справиться с ежедневной психологической нагрузкой
- Старайтесь видеть во всем положительные стороны
- Не закливайтесь на работе, найдите себе увлечение
- Чаще гуляйте на свежем воздухе
- Соблюдайте режим сна (спать нужно 7-8 часов в сутки).