

ально начать занятия с дозированной ходьбы (приблизительно 120 шагов в минуту), постепенно увеличивая темп и дистанцию ходьбы под контролем вашей зоны безопасного пульса. Ходьба или другие виды физической активности не должны сопровождаться чувством дискомфорта, одышкой и болями в груди. Появление этих симптомов или ухудшение самочувствия после физической активности является сигналом для снижения нагрузки и требует повторной консультации врача.

### Правило 7. Контроль за массой тела

Прежде всего определите, есть ли у вас «лишний вес», воспользовавшись формулой:

- для мужчин – «рост минус 100»,
- для женщин – «рост минус 105»,

или индексом Кетле: **Масса** тела в кг, деленная на **Рост** в **М²**. Об ожирении или избыточной массе тела можно говорить, если индекс Кетле превышает 25 единиц. Очень важно соблюдать баланс между энергией, которую мы получаем с пищей, и энерготратами организма. Как рассчитать энергопоступление и энерготраты? В специальных таблицах можно найти энергетическую ценность основных пищевых продуктов и средние показатели расходования энергии при разного рода работе.

### Правило 8. Соблюдение режима

Спать следует не менее 8-9 часов в сутки, обязательно отрегулируйте физиологический суточный ритм: чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Чтобы облегчить засыпание, полезны такие средства, как спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина и просмотра телевизора в вечернее время, теплый чай с успокаивающими сборами трав.

### Дневник самоконтроля АД

Дневник самоконтроля АД				
Дата	Время	АД	Пульс	Заметки (самочувствие, жалобы, прием лекарств и т.д.)

### Правило 9. Преодоление стресса

Полностью избежать стрессовых ситуаций невозможно, но научиться правильно к ним относиться вполне реально. Наихудший способ «разрядиться» – сорвать обиду и злость на близких людях. Можно научиться снимать стресс с помощью упражнений с глубоким дыханием, аутогенных тренировок (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания).

Попав в неприятную, волнующую ситуацию, надо сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать решений, не обдумав последствий. Избегайте состояния переутомления, особенно хронического и научитесь чередовать занятия умственной и физической работой.

### Правило 10. Регулярный прием лекарств, назначенных врачом

Помните, что ни в коем случае нельзя принимать лекарства «курсами»! Лечение артериальной гипертонии должно быть непрерывным.

Ведите дневник самоконтроля артериального давления. Записывайте туда результаты ежедневных измерений. Дневник поможет вам и врачу более эффективно контролировать уровень АД и течение заболевания. Желательно также измерять и записывать частоту пульса.



Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru

vk.com/zdorovie\_29

Сайт: zdorovie29.ru

fb.com/zdorovie29.ru

# 10 правил для больного артериальной ГИПЕРТОНИЕЙ

Если у вас повышается артериальное давление, то помочь себе вы сможете, соблюдая простые, но важные правила.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36  
Подробности на сайте: www.zdorovie29.ru





## Правило 1. Контроль артериального давления (АД)

Регулярность контроля АД – это не только измерение АД, но и комплекс мер, направленных на снижение риска таких осложнений, как инсульт и инфаркт миокарда.

Если обнаружено повышение артериального давления, рекомендуется:

- пройти назначенные врачом обследования;
- определить риск осложнений, который зависит не только от уровня АД, но и от факторов риска;
- соблюдать правила рационального питания, двигательной активности и пр.;

- регулярно измерять АД не реже двух раз в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21<sup>00</sup>-22<sup>00</sup>, а также в случаях плохого самочувствия и при подозрении на подъем АД.



## Правило 2. При резком повышении давления и развитии гипертонического криза...

...необходимо:

- измерить АД и записать его;
- вызвать врача «скорой помощи» (03 - для стационарных номеров, 103 - для мобильных номеров);
- по возможности, до приезда врача попытаться самостоятельно снизить повышенное АД: положить под язык один из препаратов быстрого действия, например каптоприл 25-50 мг или нифедипин 10 мг. **Выбор конкретного препарата следует заранее обсудить с врачом!**
- в случае появления загрудинных болей (проявление стенокардии) следует принять нитроглицерин в таблетках или в форме спрея под язык.

Не нужно применять неэффективные средства: таблетки папазола, дибазола и другие «подручные

средства». Это лишь затянет гипертонический криз и усугубит тяжесть состояния.

Нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте.

Дальнейшие действия определит врач «скорой помощи».

Впоследствии с лечащим врачом следует обсудить причину развития криза и определить дальнейшую тактику лечения.

## Правило 3. Соблюдение принципов рационального питания

- Баланс между поступлением энергии с пищей и расходом энергии в течение суток.
- Сбалансированность питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях.
- Режим питания. Желательно принимать пищу 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

Не рекомендуются: жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, внутренние органы животных, икра, сало, сдоба, пирожные с кремом, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.

## Правило 4. Ограничение потребления соли

В сутки – не более 5 г поваренной соли (чайная ложка без верха). Это с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах. Увеличить потребление продуктов, богатых солями калия. Значительное количество калия содержится в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе и картофеле (печеном в «мундире»).

Большое количество калия содержат говядина, постная свинина, треска, хек, скумбрия, крупа овсяная, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики.



Важно потреблять продукты, содержащие магний, что сказывается благотворно и на состоянии нервной системы, и на тоне сосудов. Продукты, богатые магнием – это отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста и пшено.

## Правило 5. Отказ от вредных привычек

Бросьте курить! Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, учащает частоту сердечных сокращений, вызывает сужение сосудов, тем самым увеличивает АД, и повышает свертываемость крови.

Откажитесь от употребления алкоголя. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным, именно поэтому желательно отказаться от употребления спиртных напитков.



## Правило 6. Повышение физической активности

Перед тем как приступить к регулярным занятиям, необходимо обязательно посоветоваться с врачом в отношении уровня и интенсивности двигательной активности, а также для исключения противопоказаний к занятиям. Врач подберет оптимальный для вас вид нагрузок (ходьба, плавание, бег трусцой, велосипед). Приучать себя к физическим нагрузкам следует постепенно: чем менее вы физически активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку. Для начала – увеличение повседневной двигательной активности. Больше ходите пешком, лучше всего не менее 30 минут ежедневно: гуляйте с собакой, проходите часть пути на работу или с работы пешком, выходите из транспорта на пару остановок раньше, прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт и т.д.

При отсутствии противопоказаний наиболее ре-

