Памятка больным артериальной гипертонией

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления: 140/90 мм рт. ст. и выше.

Артериальная гипертония – заболевание, опасное для жизни своими осложнениями (инфаркт миокарда, инсульт).

У многих людей болезнь может протекать бессимптомно, не изменяя самочувствия. В этом коварство гипертонии!

Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание. Поэтому каждый человек должен знать свое давление.

Факторы риска артериальной гипертонии

Неуправляемые – не зависят от самого человека:

• возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет;

• наследственная отягощённость;

• факторы окружающей среды.

управляемые – зависят от образа жизни и поведения и поэтому могут быть устранены:

• избыточная масса тела и ожирение;

• курение;

• нерациональное питание;

• низкая физическая активность;

• неадекватные реакции на стресс.

Если у вас повышается артериальное давление

Если у вас обнаружено повышение артериального давления, очень важно сразу понять, что большая доля успешного лечения зависит не только от врача и лекарств, но и от вашего собственного отношения к заболеванию и четкого выполнения рекомендаций.

Правило №1

Регулярно контролируйте артериальное давление

Вне зависимости от возраста контролируйте артериальное давление.

Для справки: нормальным считается уровень артериального давления ниже 120/80 мм рт. ст., уровень давления между 120/80 и 140/90 мм рт. ст. относится в высокому нормальному (это уже зона риска), а давление 140/90 мм рт. ст. и выше считается артериальной гипертонией. Большая часть лиц с гипертонией имеет умеренное повышение давление и не предъявляет жалоб на здоровье, однако бессимптомное течение еще не означает отсутствия 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.

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 белка) и растительный белок (2/3 суточного бел-ка).

Суточная потребность в жирах составляет 80-100 г. Около половины этого количества входит в состав продуктов (мясо, 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, желательно в соотношении 1:2 животного и раститель-ного жира). В растительных жирах (подсолнечное, кукурузное, хлопковое масло), рыбе, продуктах моря со-держатся также полезные для нормализации повышенного артериального давления вещества, жирорас-творимые витамины (А, группы В, С, Р). Жир морских рыб содержит полиненасыщенные жирные кислоты, 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 и 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 г. Значительное количество калия (более 0,5 г в 100 г продукта), содержится в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле (печеном в “мундире”). Также много калия (до 0,4 г на 100 г) содержат говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики.

В овощах, фруктах и особенно в ягодах, а также других продуктах растительного происхождения много полезной клетчатки, витаминов и минеральных солей (калия, магния). Минеральные соли и вещества, способствующие снижению давления, содержатся в свекле, луке репчатом, чесноке, посевном салате, черной смородине, черноплодной рябине, бруснике, полевой клубнике.

Продукты с низким содержанием натрия (до 0,1 г на 100 г продукта) — натуральные продукты растительного происхождения, творог, рыба, мясо. Гастрономические (готовые) продукты содержит значительно больше соли, чем натуральные. Например, в колбасе и сыре соли в 10-15 раз больше, чем в натуральном мясе.

Правило №3

Стремитесь повысить физическую активность

Уровень допустимой 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 (180 минус возраст в годах). 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 врача. 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 часто-ты пульса в спокойном состоянии и постепенном сокращении времени восстановления пульса после на-грузки (20 приседаний). Если ваше самочувствие ухудшится (нарушится сон, аппетит, работоспособность, появятся неприятные ощущения), то это потребует снижения нагрузок и повторной консультации врача.

Правило №4

Старайтесь избавиться от вредных привычек

Отрицательное влияние на здоровье оказывают 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.

Правило №5

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, а 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” — это сорвать обиду и злость на близких вам людях. Вред от этого двойной. 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 скоропалительных решений.

Правило №6

Строго следуйте всем советам врача!

Если врач назначает вам лекарства, то очень важно, чтобы вы строго следовали его рекомендациям. Все советы, описанные в этих 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 изба-вить вас от заболевания. Если 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.

Вы можете значительно помочь самому себе, независимо от причины гипертонии, если будете знать несколько простых, но важных правил и следовать им. Важно, что эти советы не требуют значительного времени и средств. Но вам следует принять их как новый, более здоровый образ жизни и новые привычки, что потребует мобилизации силы воли, а следовательно, ваших активных усилий.