

ЭТО ДОКАЗАНО!



Регулярная физическая нагрузка - снижение АД на 4-9 мм рт.ст. Посоветуйтесь с лечащим врачом относительно уровня и интенсивности двигательной активности. При артериальной гипертензии для здоровья полезна регулярная умеренная физическая активность, а не интенсивные тяжёлые нагрузки на уровне спортивных.

Необходимо помнить о том, что для сердца полезны **только аэробные нагрузки**.

Речевой тест: при выполнении аэробных упражнений дыхание не должно быть настолько прерывистым, чтобы мешать вам говорить.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Если самочувствие после нагрузки значительно ухудшится (нарушатся сон, аппетит, снизится работоспособность, появятся неприятные ощущения), то необходимо уменьшить нагрузку и проконсультироваться с врачом.

У вас возникли вопросы? Хотите узнать больше?

Пройдите бесплатное обследование в Центрах здоровья и получите индивидуальные рекомендации

Центры здоровья для взрослых:

- на базе КОГБУЗ «Кировский клиничко-диагностический центр»
 - центр здоровья №1: г. Киров, ул. Красноармейская, 30-б, ☎ (8332) 67-37-01, 67-96-04
 - центр здоровья №2: ул. К.Маркса, 47, ☎ 8-922-965-0907, (8332) 24-07-35
- на базе КОГБУЗ «Северная городская клиническая больница» г. Киров, ул. Северная набережная, 11, ☎ (8332) 58-14-75, (8332) 43-14-75
- на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница» г. Слободской, ул. Гагарина, 21, ☎ (83362) 4-36-69
- на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница» г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, ☎ (83334) 7-73-00
- на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница» г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, ☎ (83352) 2-22-40

Центры здоровья для детей:

- на базе КОГБУЗ «Кировский детский городской клинический лечебно-диагностический центр» г. Киров, ул. Красноармейская, 53, ☎ (8332) 54-40-41, 54-09-02
- на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница» г. Котельнич, ул. Прудная, 33, ☎ (83342) 4-13-77



Подготовлено центром медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



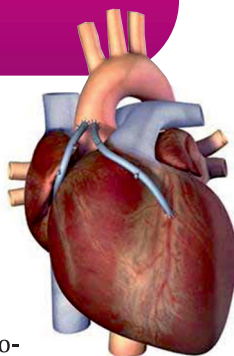
Министерство здравоохранения
Кировской области



Памятка для пациентов

Артериальная гипертензия

Что такое артериальное давление и артериальная гипертензия?



При сокращении сердца кровь выталкивается в сосуды, по которым продвигается ко всем органам и тканям организма, снабжая их питательными веществами и кислородом.

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Во время сокращения сердца развивается максимальное (**систолическое**) давление в артериях, во время расслабления сердца давление уменьшается, что соответствует **диастолическому** давлению.

Артериальная гипертензия (АГ) — состояние, характеризующееся стойким повышением АД — выше 140/90 мм рт.ст. При многолетнем течении АГ организм постепенно адаптируется к высоким цифрам АД. При этом может сохраняться удовлетворительное самочувствие.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Необходимо периодически контролировать своё давление, даже если Вы хорошо себя чувствуете!

Это поможет вовремя выявить АГ и начать лечение. Отсутствие информации об имеющемся повышенном АД приводит к тяжёлым последствиям: возрастает риск осложнений, таких, как инфаркт миокарда и мозговой инсульт.



Основные принципы эффективного контроля АГ

- **Немедикаментозное лечение:** изменение режима питания, нормализацию массы тела, снижение потребления поваренной соли до 5 г/сут (чайная ложка), увеличение физической нагрузки, отказ от употребления алкоголя, отказ от курения
- **Строгое соблюдение регулярности приёма назначенных врачом препаратов,** снижающих уровень АД, нормализующих показатели холестерина, препаратов, влияющих на свёртываемость крови
- **Самоконтроль АД в домашних условиях**
- **Умение оказывать доврачебную помощь** при гипертоническом кризе
- **Устранение неблагоприятных факторов риска,** провоцирующих повышение АД и осложняющих лечение.

Каким должно быть питание при артериальной гипертензии?

Питание при АГ должно быть направлено на:

- предупреждение увеличения массы тела при нормальной её величине;
- нормализацию избыточной массы тела;
- коррекцию нарушений липидного обмена при избыточном уровне холестерина в крови

ЭТО ДОКАЗАНО!



Увеличение в рационе фруктов и овощей, уменьшение жиров - снижение АД на 10 мм рт.ст.

Употребляйте 4-5 порций (500 граммов) фруктов и овощей в день (за исключением картофеля)



Ограничение соли - снижение АД на 5-10 мм рт.ст.

В сутки не следует употреблять более 5 г поваренной соли (одна чайная ложка без верха). До 80% соли потребляется из готовых продуктов. Большинство людей досаливает пищу за столом и многим необходимо менять такую пищевую привычку.

Продукты с низким содержанием поваренной соли (менее 0,1 г на 100 г продукта) – самые полезные!

- Продукты растительного происхождения
- Молочные продукты
- Свежая и замороженная рыба, мясо (в натуральном мясе в 10-15 раз меньше соли, чем в колбасе)
- Зерновой хлеб с низким содержанием соли

Чтобы уменьшить потребление соли, соблюдайте простые правила:

- Консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) рекомендуются потреблять только в малых количествах и не каждый день
- Готовьте пищу с минимальным количеством соли
- Для улучшения вкусовых качеств добавляйте пряности и травы
- Уберите солонку со стола
- Используйте йодированную соль

Увеличение потребления калия и магния является самостоятельным важным фактором снижения давления, с этой целью надо увеличить в рационе потребление следующих продуктов:

- курага, чернослив, изюм, финики
- картофель, фасоль, горох, томаты, свекла, редис, зеленый лук, морковь
- морская капуста
- говядина, свинина
- овсяная крупа
- смородина, виноград, абрикосы, персики, бананы, арбуз
- семя подсолнечника, арахис и другие орехи (несоленые)
- специальная соль со сниженным содержанием натрия хлорида и высоким содержанием калия

