

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Гипертонию нужно лечить!

В помощь информационные брошюры

[Внимание! Артериальная гипертония](#)
[Болезнь, которую можно лечить](#)
[Гипертонический криз](#)

[Инсульт, инфаркт](#)
[Как правильно измерить АД](#)
[У меня гипертония](#)

Гипертоническая болезнь – заболевание сердечно - сосудистой системы, связанное с постоянно повышенным артериальным давлением. Повышение АД вызывает такие тяжелые заболевания, как инсульт, гипертонический криз, острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, острая почечная недостаточность. Коварство гипертонической болезни состоит в том, что около 50% людей с повышенным АД не знают об этом, а половина тех, кто знает, ничего не предпринимают для его нормализации.

1. Ведите более подвижный образ жизни (бег, плавание, быстрая ходьба и т.д.)
2. Постарайтесь бросить курить
3. Учитесь справляться со стрессом и находите время для отдыха
4. Постарайтесь сбросить лишний вес
5. Внимательно и регулярно следите за показателями АД
6. Не изменяйте самостоятельно дозы гипотензивных препаратов, назначенных врачом
7. Снижайте количество употребляемой поваренной соли

Соблюдайте диету! Рекомендуется:

- заменить половину жиров растительными маслами;
- молоко, кефир, сыры с низким содержанием жиров (0-1,5%), яичный белок (омлет), яйцо всмятку 2 р. в неделю;
- фрукты, овощи;
- нежирное мясо (говядина, телятина; индейка и курица без кожи), рыба (вся «белая»; а также кета, треска, макрель, сардины);
- хлеб грубого помола, каши, отруби.

Не рекомендуется:

- сметана, сливки, сливочное масло, яичный желток, майонез, жирные сорта сыров, в том числе плавленые;
- жирные сорта мяса (баранина, свинина, жирная говядина, мозги, печень, почки, сало, паштеты), птица (кожа и темное мясо), крепкие бульоны, рыба (осетрина, севрюга, икра);

- консервы, копчености, колбасы;
- соленые огурцы, помидоры, соленые грибы;
- сдоба, торты, пирожные с кремом, шоколад, какао, крепкий кофе.

Напоминаем, что бездействие или самолечение недопустимы!

- Лечение артериальной гипертензии должно проводиться постоянно!
- «Курсовое» лечение недопустимо!
- Недостаточно «немного» снижать уровень АД – необходимо поддерживать «целевой» уровень АД – ниже 140/90 мм рт. ст.
- Часто для этого требуется принимать одновременно несколько гипотензивных препаратов.
- Только врач может подобрать и назначить Вам препараты для лечения артериальной гипертензии!

Рекомендуем поддерживать свое АД на уровне 140/90 мм рт. ст., тогда снизится риск инфаркта в 3 раза, а инсульта – в 7 раз!