

Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление. Артериальное давление - это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды



Установлено, что безопасный уровень артериального давления в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт.ст. Повышенным считается артериальное давление более 140/90 мм рт.ст.

Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, Ваш безопасный уровень артериального давления - менее 130/80 мм рт.ст.

Не расстраивайтесь, если у Вас выявлено повышенное АД.

Огромные восстановительные возможности Вашего организма и множество не медикаментозных и медикаментозных способов, которые посоветует Вам врач, помогут контролировать заболевание и поддержать Вашу полноценную жизнь.

Иногда добиться контроля АД можно с помощью только не медикаментозных методов, т.е. оздоровления образа жизни.

Диета

Каждый лишний килограмм веса повышает АД в среднем на 1-2 мм рт.ст.

Для снижения повышенного веса врач может назначить Вам диету с ограничением мучного, сладкого и жирного. Предпочтение следует отдавать рыбе и морепродуктам, овощам и фруктам, прошедшим минимальную кулинарную обработку.



Уменьшите потребление соли. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли Вы потребляете, тем лучше!

Не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше - откажитесь от неё вовсе!

Благодаря использованию не содержащих соль приправ, трав и специй, Вы можете значительно сократить потребление соли.

Борьба с вредными привычками

Ограничьте потребление алкоголя!

Попробуйте бросить курить! Даже одна выкуренная сигарета может способствовать повышению АД.

Рациональный режим труда и отдыха



Большим артериальной гипертонией противопоказана работа в ночную смену, в шумных помещениях, связанная с дальними и частыми командировками, психоэмоциональными перегрузками. Работа на дачных участках в жаркую погоду, особенно с наклоном головы вниз грозит инсультом, и поэтому людям с повышенным АД категорически противопоказана!

Физическая активность

Наиболее полезны: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, не соревновательные спортивные игры.

Следует избегать подъёма и переноса тяжестей, т.к. это приводит к повышению АД. Необходимо следить, чтобы не было одышки, болей в сердце. Физическая активность помогает не только нормализовать вес и АД, но и улучшает психологическое и функциональное состояние Вашего организма.



Медикаментозная терапия

Нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом. Только врач может определить показания и противопоказания к применению у Вас того или иного лекарственного препарата с учётом Ваших индивидуальных особенностей. Медикаментозное лечение гипертонии проводится пожизненно.



Что приводит к повышению артериального давления?

Избыточная масса тела

(индекс массы тела = вес (кг) / рост (м)² > 25 кг/м²);

Избыточное употребление соли;

Чрезмерное потребление алкоголя;

Малоподвижный образ жизни;

Стрессы;

Курение;

Наследственная предрасположенность

к артериальной гипертонии. Если Ваши родители или близкие кровные родственники имеют повышенное АД, то Вы имеете высокий риск развития артериальной гипертонии;

Возраст

чем Вы старше, тем выше у Вас шанс иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают лица старше 35 лет;

Пол

у мужчин артериальная гипертония чаще развивается в возрасте 35-50 лет, а у женщин - после наступления менопаузы.

Поддержание нормальных цифр артериального давления снижает риск заболевания инсультом, инфарктом, сердечной и почечной недостаточностью.

Только строгое соблюдение врачебных рекомендаций приведёт к улучшению Вашего самочувствия, оградит Вас от осложнений и продлит Вам активную творческую жизнь.



Как измерить артериальное давление?

Каждый больной артериальной гипертонией должен иметь дома тонометр (прибор для измерения АД) и регулярно измерять своё артериальное давление.



АД измеряют в положении сидя после 5-минутного отдыха дважды с интервалом в 2 минуты. Рука пациента должна находиться на уровне сердца. Манжета накладывается так, чтобы её нижний край находился на 2 см. выше локтевого сгиба. Размер манжеты подбирается по обхвату середины плеча. Воздух в манжету накачивается быстро и до уровня, превышающего обычное систолическое АД на 30 мм рт.ст. Стравливают воздух из манжеты медленно (на 2 мм в секунду), выслушивая стетоскопом в локтевой ямке тоны. При появлении тонов регистрируется систолическое, а с их исчезновением - диастолическое АД.

Верхнее (систолическое давление) - это давление в артериях, когда сердце сокращается, а нижнее (диастолическое давление) - давление в сосудах в промежутке между сердечными сокращениями.

Министерство здравоохранения
Пензенской области



Гипертония под контролем

