

## УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ ПРОДУКТЫ,

### БОГАТЫЕ СОЛЯМИ КАЛИЯ И МАГНИЯ.

Они снимают нервно-мышечный спазм сосудов, способствуя снижению АД (сухофрукты, пшеничные отруби, морская капуста, овсяные хлопья, фасоль, укроп, петрушка, смородина, семена тыквы, ростки пшеницы, соя, цельнозерновые продукты и др.).

## БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Регулярные физические тренировки приводят к снижению систолического и диастолического давления на 5-10 мм рт.ст.

Показаны динамические нагрузки невысокой интенсивности в течение 40-60 минут (ходьба, движение на лыжах или велосипеде в среднем темпе по ровной местности).

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Это снизит риск ишемической болезни сердца на 30%, приведет к снижению тонуса сосудов и к понижению АД.

## ОГРАНИЧЬТЕ ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ

Через 3-4 суток после отказа от употребления алкоголя, как показали исследования, систолическое давление снижается на 13, а диастолическое - на 5 мм.рт.ст.

## КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ:

- не конфликтуйте сами и не позволяйте никому втягивать вас в конфликт;

- чаще улыбайтесь - смех увеличивает кровоток, понижает артериальное давление и уровень гормонов стресса. У пациентов с первым сердечным приступом после ежедневного часового просмотра юмористических передач или комедий инфаркты в последующем случались в 5 раз реже.

## СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

Для лиц с артериальной гипертонией нужно стремиться к давлению ниже 140/90 мм рт.ст.

## Гипертонический криз. Что делать?

**ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ НЕОЖИДАННО, ПРИЧЕМ ПРИЧИНЫ МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ РАЗНЫМИ:**

- ✓ самостоятельная отмена препарата или нерегулярный его прием
- ✓ стресс, перемена погоды, переутомление
- ✓ злоупотребление алкоголем
- ✓ переедание или обильный прием пищи
- ✓ чрезмерные физические нагрузки и др.

**ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ И ПРИНЯТЬ ВНЕОЧЕРЕДНУЮ ДОЗУ ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ, НАЗНАЧЕННОГО ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.**

Снижать кровяное давление нужно постепенно, не более чем на 20-30 мм рт.ст. в час.

Если через 30 минут давление не снижается, в качестве неотложной помощи следует принять (положить под язык) 1/2 таблетки капторила по 25 мг или 1 таблетку нифедипина по 10 мг.

### В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ВЫЗЫВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ?

- ПРИ ОТСУТСТВИИ ЭФФЕКТА В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПРЕПАРАТА.
- ЕСЛИ ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА ВОЗНИКЛИ ВПЕРВЫЕ.
- ПРИ ПОЯВЛЕНИИ БОЛЕЙ ЗА ГРУДИНОЙ, КОТОРЫЕ НЕ СНИМАЮТСЯ НИТРОГЛИЦЕРИНОМ.

**Чтобы избежать грозных осложнений гипертонической болезни, РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ.**

**Для удобства самоконтроля ведите дневник наблюдений**

Дата	Время	Само-чувствие	АД	Пuls	Препарат	Доза	Примечание

Автор: В. МАШЕНСКАЯ  
Редактор: Г. КОЛЕСНИКОВА

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии  
и общественного здоровья"

Коварство артериальной гипертонии состоит в том, что около 50% людей с повышенным АД не знают об этом и не лечатся.

## ПОВЫШЕННОЕ артериальное давление



## Что делать?

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД) - ЭТО ДАВЛЕНИЕ КРОВИ НА СТЕНКИ АРТЕРИЙ.

При измерении АД называют две цифры. Например, 129/78. Что это значит?

Первая цифра - это верхнее или систолическое давление, которое создается кровью при сокращении сердца. Оно характеризует работу сердца и может изменяться в зависимости от вида физической нагрузки, психоэмоционального состояния, гормонального фона.

Вторая цифра - это нижнее или диастолическое давление, которое характеризует тонус сосудов (средних и малых артерий). Оно повышается при спазме и потере эластичности стенок сосудов.



**Очень важно обращать внимание на разницу между систолическим и диастолическим давлением (так называемое пульсовое давление). У здоровых людей эта разница должна составлять не менее 40-50 мм. рт. столба.**

## Что такое артериальная гипертония?

Нормальное артериальное давление у людей молодого и среднего возраста обычно составляет 120-129/80-84 мм рт.ст.

У здорового человека АД может снижаться (в покое, во время сна) и повышаться (при волнении и физическом напряжении), но через некоторое время снова возвращается к исходному уровню.

**При артериальной гипертонии повышенное артериальное давление держится постоянно, хотя может колебаться в течение суток.**

## АД СЧИТАЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ, ЕСЛИ:

- 1) величина систолического давления составляет **140 и выше**
- 2) величина диастолического давления - **90 и выше**
- 3) **повышено систолическое и диастолическое давление (АД  $\geq$ 140/90 мм рт. ст.)**

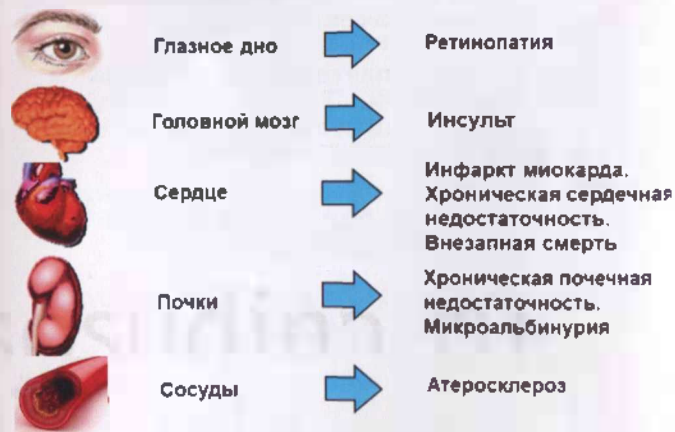
По данным большинства исследований:

- гипертонией страдает 25-30% населения;
- АД повышается с возрастом - почти каждый второй или третий человек после 60 лет имеет повышенное АД.

## Чем опасна артериальная гипертония?

**ОКАЗЫВАЕТ НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА "ОРГАНЫ-МИШЕНИ"** - сердце, головной мозг, почки в результате изменений в сосудах и хронического кислородного голодания (ишемии).

**ПРИВОДИТ К ГРОЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ** - инфаркту миокарда, мозговому инсульту, хронической почечной недостаточности, потере зрения, атеросклерозу.



## ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ГИПЕРТОНИИ, НУЖНО:

1. **РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПРИНИМАТЬ НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ ЛЕКАРСТВА.**
2. **ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

## БРОСЬТЕ КУРИТЬ

**0 сигарет**  
в день



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**  
30 минут физической активности или

**3 км**  
в день



## ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

**5 порций**



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ**  
не превышайте эти цифры:

**140/90**



**СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ**  
не превышайте эти цифры:

**102 - мужчины**



**88 - женщины**

## КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС

Снижение веса на 5 кг приводит к снижению систолического АД на 5,4 мм., а диастолического - на 2,4 мм. рт. ст.

Из рациона исключаются или сводятся к минимуму:

- продукты с высоким содержанием жира (майонез, сливки, сливочное масло, жирное мясо, консервы в масле, ветчина, грудка и др.);

- сахаросодержащие продукты (варенье, сладкие напитки, торты, пирожные, мороженое), выпечка, белый хлеб, алкоголь, бананы, финики и др.

Принимать пищу следует не реже 3-4 раз в день, причем, ужин - до 19 часов.

## СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

до 4-5 гр. в день (1 ч. л. в составе продуктов), ограничьте продукты, содержащие скрытую соль: сырокопченые колбасы, соленую и копченую рыбу, некоторые консервы и др.

\* Исследования показали, что среди групп населения, потреблявших не более 3-х граммов соли в сутки, не наблюдается повышения АД.

\* Увеличение потребления поваренной соли до 30г приводило к увеличению распространенности гипертонической болезни среди населения до 40%.

\* Японские ученые доказали, что только снижение среднесуточного потребления соли на 2 грамма приводило к уменьшению числа геморрагических инсультов более чем в 2 раза.