

ально начать занятия с дозированной ходьбы (приблизительно 120 шагов в минуту), постепенно увеличивая темп и дистанцию ходьбы под контролем вашей зоны безопасного пульса. Ходьба или другие виды физической активности не должны сопровождаться чувством дискомфорта, одышкой и болями в груди. Появление этих симптомов или ухудшение самочувствия после физической активности является сигналом для снижения нагрузки и требует повторной консультации врача.

Правило 7. Контроль за массой тела

Прежде всего определите, есть ли у вас «лишний вес», воспользовавшись формулой:

- для мужчин – «рост минус 100»,
- для женщин – «рост минус 105»,

или индексом Кетле: **Масса** тела в кг, деленная на **Рост** в **М²**. Об ожирении или избыточной массе тела можно говорить, если индекс Кетле превышает 25 единиц. Очень важно соблюдать баланс между энергией, которую мы получаем с пищей, и энергозатратами организма. Как рассчитать энергопоступление и энергозатраты? В специальных таблицах можно найти энергетическую ценность основных пищевых продуктов и средние показатели расходования энергии при разного рода работе.

Правило 8. Соблюдение режима

Спать следует не менее 8-9 часов в сутки, обязательно отрегулируйте физиологический суточный ритм: чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Чтобы облегчить засыпание, полезны такие средства, как спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина и просмотра телевизора в вечернее время, теплый чай с успокаивающими сборами трав.

Дневник самоконтроля АД

| Дневник самоконтроля АД | | | | |
|-------------------------|-------|----|-------|---|
| Дата | Время | АД | Пульс | Заметки (самочувствие, жалобы, прием лекарств и т.д.) |
| | | | | |
| | | | | |

Правило 9. Преодоление стресса

Полностью избежать стрессовых ситуаций невозможно, но научиться правильно к ним относиться вполне реально. Наихудший способ «разрядиться» – сорвать обиду и злость на близких людях. Можно научиться снимать стресс с помощью упражнений с глубоким дыханием, аутогенных тренировок (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания).

Попав в неприятную, волнующую ситуацию, надо сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать решений, не обдумав последствий. Избегайте состояния переутомления, особенно хронического и научитесь чередовать занятия умственной и физической работой.

Правило 10. Регулярный прием лекарств, назначенных врачом

Помните, что ни в коем случае нельзя принимать лекарства «курсами»! Лечение артериальной гипертонии должно быть непрерывным.

Ведите дневник самоконтроля артериального давления. Записывайте туда результаты ежедневных измерений. Дневник поможет вам и врачу более эффективно контролировать уровень АД и течение заболевания. Желательно также измерять и записывать частоту пульса.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

10

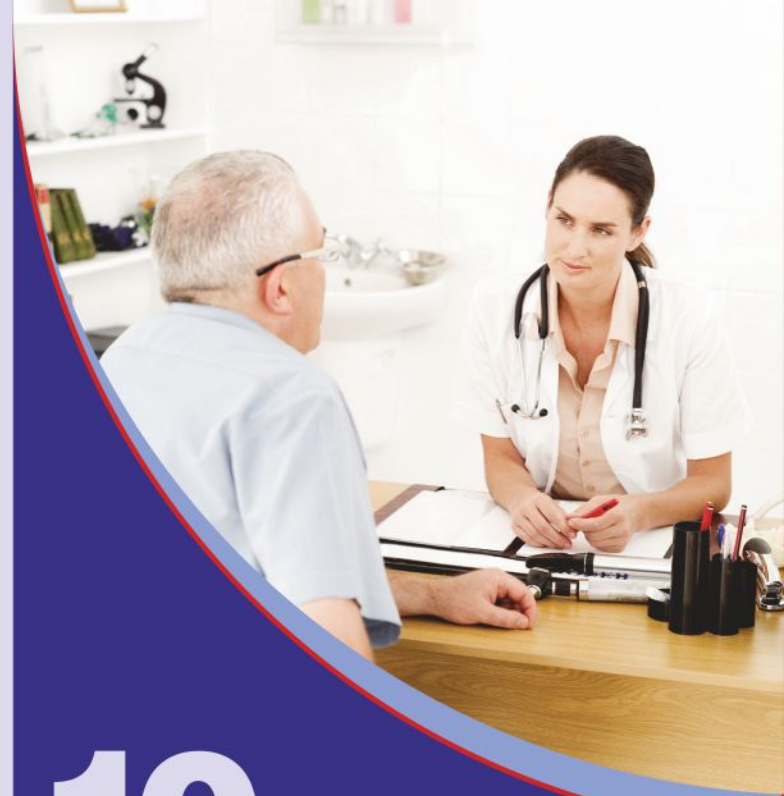
правил для больного артериальной ГИПЕРТОНИЕЙ

Если у вас повышается артериальное давление, то помочь себе вы сможете, соблюдая простые, но важные правила.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36
Подробности на сайте: www.zdorovie29.ru



Правило 1.

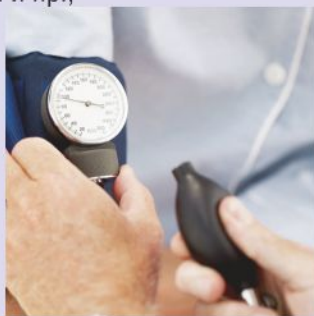
Контроль артериального давления (АД)

Регулярность контроля АД¹ – это не только измерение АД, но и комплекс мер, направленных на снижение риска таких осложнений, как инсульт и инфаркт миокарда.

Если обнаружено повышение артериального давления, рекомендуется:

- пройти назначенные врачом обследования;
- определить риск осложнений, который зависит не только от уровня АД, но и от факторов риска;
- соблюдать правила рационального питания, двигательной активности и пр.;

- регулярно измерять АД не реже двух раз в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21⁰⁰-22⁰⁰, а также в случаях плохого самочувствия и при подозрении на подъем АД.



Правило 2.

При резком повышении давления и развитии гипертонического криза...

...необходимо:

- измерить АД и записать его;
- вызвать врача «скорой помощи»;
- по возможности, до приезда врача попытаться самостоятельно снизить повышенное АД: положить под язык один из препаратов быстрого действия, например каптоприл 25-50 мг или нифедипин 10 мг.

Выбор конкретного препарата следует заранее обсудить с врачом!

- в случае появления загрудинных болей (проявление стенокардии) следует принять нитроглицерин в таблетках или в форме спрея под язык.

Не нужно применять неэффективные средства: таблетки папазола, дибазола и другие «подручные

¹ АД — артериальное давление

средства». Это лишь затянет гипертонический криз и усугубит тяжесть состояния.

Нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте.

Дальнейшие действия определит врач «скорой помощи».

Впоследствии с лечащим врачом следует обсудить причину развития криза и определить дальнейшую тактику лечения.

Правило 3.

Соблюдение принципов рационального питания

- Баланс между поступлением энергии с пищей и расходом энергии в течение суток.
- Сбалансированность питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях.
- Режим питания. Желательно принимать пищу 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

Не рекомендуются: жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, внутренние органы животных, икра, сало, сдоба, пирожные с кремом, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.

Правило 4.

Ограничение потребления соли

В сутки – не более 5 г поваренной соли (чайная ложка без верха). Это с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах. Увеличить потребление продуктов, богатых солями калия. Значительное количество калия содержится в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе и картофеле (печеном в «мундире»).

Большое количество калия содержат говядина, постная свинина, треска, хек, скумбрия, крупа овсяная, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики.



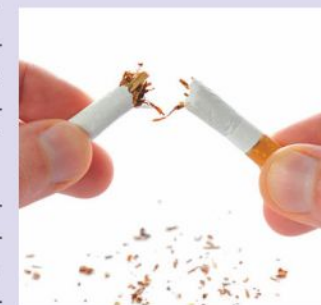
Важно потреблять продукты, содержащие магний, что сказывается благотворно и на состоянии нервной системы, и на тоне сосудов. Продукты, богатые магнием – это отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста и пшено.

Правило 5.

Отказ от вредных привычек

Бросьте курить! Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, учащает частоту сердечных сокращений, вызывает сужение сосудов, тем самым увеличивает АД, и повышает свертываемость крови.

Откажитесь от употребления алкоголя. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным, именно поэтому желательно отказаться от употребления спиртных напитков.



Правило 6.

Повышение физической активности

Перед тем как приступить к регулярным занятиям, необходимо обязательно посоветоваться с врачом в отношении уровня и интенсивности двигательной активности, а также для исключения противопоказаний к занятиям. Врач подберет оптимальный для вас вид нагрузок (ходьба, плавание, бег трусцой, велосипед). Приучать себя к физическим нагрузкам следует постепенно: чем менее вы физически активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку. Для начала – увеличение повседневной двигательной активности. Больше ходите пешком, лучше всего не менее 30 минут ежедневно: гуляйте с собакой, проходите часть пути на работу или с работы пешком, выходите из транспорта на пару остановок раньше, прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт и т.д.

При отсутствии противопоказаний наиболее ре-

