ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Как я могу сделать лечение гипертонии более эффективным?

(памятка для населения)

* соли содержится в чипсах, крекерах, колбасных изделиях, консервах (в том числе, домашнего приготовления), в замороженных продуктах - избегайте их.
* Помните: избыточное потребление соли ослабляет эффективность всех лекарств для снижения давления!
* Что означает «снижение избыточной массы тела»?

Оцените свою массу тела по формуле:

Индекс массы тела - Вес (в кг)/Рост? (в метрах)

Нормальная (идеальная) масса тела -18,5-24,9 кг/м2. Избыточный вес - 25-29,9 кг/м2. Показатель >30 кг/м2 говорит об ожирении. При гипертонии снижение массы тела может значительно улучшить контроль давления. Стремитесь уменьшить свой вес: каждые 5-10 кг снижения веса способствуют снижению АД на 5-20 мм рт.ст. Борьба с избыточной массой тела складывается из рационального питания и увеличения физической нагрузки.

* Как правильно лечить гипертонию?

Лечение гипертонии складывается из немедикаментозных методов и регулярного ежедневного приема лекарств, которые Вам индивидуально подбирает врач.

* Что такое немедикаментозное лечение гипертонии?

Это комплекс мер по изменению образа жизни, физической активности и питания, которые помогают снизить давление.

* Что включают в себя немедикаментозные методы лечения?

Ограничение приема поваренной соли, отказ от курения, ограничение употребления алкоголя, увеличение физической активности, снижение избыточной массы тела.

* Как ограничить потребление соли? Максимальное суточное потребление соли - 5 г или 1 чайная ложка без “горки” (включая соль, которая уже содержится в продуктах). Такое ограничение соли поможет снизить давление на 4-6 мм рт.ст. Первый шаг - не досаливайте, уберите солонку со стола. Большое количество

как правильно питаться, чтобы снизить вес и давление?

Основу рационального питания составляют зерновые продукты: их можно употреблять 7-8 порций в день (пример 1 порции - 1 ломтик хлеба,120 г овсяной каши). количество порций овощей должно быть 4-5 в день, фруктов 2-4 порции (1 порция -160 г сырых или вареных овощей, 180 мл овощного или фруктового сока, 1 фрукт среднего размера). в день можно съесть 2-3 порции молочных продуктов (например, два стаканчика обезжиренного йогурта) или бобовых. употребление масла, жиров, сладостей необходимо ограничить до 1 раза в неделю.

Рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день. откажитесь от перекусов. последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3-4 часа до отхода ко сну.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Ваши враги
* Рафинированные продукты (белый хлеб, рис)
* Закусочная еда (чипсы, гамбургеры)
* Жареные мясо, птица, овощи
* Жирные соусы
* Продукты из цельного молока
* Колбасные изделия
* Сладкие напитки
 |  | * Ваши друзья
* Зерновые продукты (хлеб с отрубями, гречка, овсяные хлопья)
* Свежие овощи и фрукты
* Запеченные (без жира) или паровые овощи
* Обезжиренные сыры, соусы, молочные продукты
* Гриль: овощи, птица, мясо, рыба
* Оливковое масло
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * ■ Как увеличить физическую активность?
* Увеличение физической активности складывается
* из малого. По возможности пользуйтесь лестницей,
* а не лифтом. Разговаривайте по телефону стоя. Спрячьте
* пульт от телевизора. Больше ходите пешком,
* гуляйте. По дороге домой с работы выходите на одну
* остановку раньше. Паркуйте машину подальше от
* подъезда. Постепенно увеличивайте физическую
* нагрузку.
* Примеры физической нагрузки: быстрая ходьба,
* плавание, ходьба на лыжах, бег трусцой, езда на
* велосипеде 30-40 минут не менее 5 раз в неделю.
* Эффективная физическая нагрузка должна при-
* C:\Users\roj_d\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\1.jpgводить к увеличению пульса не менее чем на 30%. Минимальная физическая нагрузка должна составлять 10 000 шагов в день. Количество шагов можно контролировать с помощью шагомера.
 | * Как бросить курить?
* Отказ от курения способствует снижению АД, замедлению атеросклероза, снижает риск раковых заболеваний. Курить лучше бросать сразу. При необходимости используйте специальные препараты (жевательная резинка, пластыри и т.д.). Ищите поддержки у родственников и друзей.
* ■ Что значит «ограничить употребление алкоголя»?Проанализируйте количество употребляемого Вами алкоголя. Максимально допустимое количество алкоголя примерно соответствует 125 мл сухого вина вдень. Обратите внимание, что употребление пива
* приводит к значительному увеличению объемациркулирующей жидкости, особенно еслисопровождается употреблением соленых продуктов(рыбы, орешков и т.д.).
* Помните: алкоголь может приводить к уменьшению гипотензивного эффекта препаратов, а в некоторых случаях вызывать извращенные реакции на прием некоторых из них!
 |

Что должен знать каждый пациент с гипертонией?

Посоветуйтесь с врачом и заполните таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что Вы должны знать | Ваше значение сегодня | Ваша цель |
| * Целевой уровень АД
 |  |  |
| * Вес
 |  |  |
| * Окружность талии
 |  |  |
| * Уровень глюкозы
 |  |  |
| * Уровень холестерина
 |  |  |
| * Уровень креатина
 |  |  |
| Имеется ли гипертрофия сердечной мышцы на ЭКГ или ЭХО-КГ? |  |  |
| * Имеется ли белок в моче?
 |  |  |
| * Названия, дозы и время приема лекарств
 |  |  |

Продолжайте немедикаментозное лечение гипертонии и в тех случаях,

когда Вам назначены лекарства для снижения давления

Подготовлено на кафедре кардиологии и клинической фармакологии факультета повышения квалификации медицинских работников Российского Университета Дружбы Народов.