

Общие правила при артериальной гипертонии

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет
в день



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



БУДЬТЕ АКТИВНЫ

30 минут физической активности или

3 км
в день



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

не превышайте эти цифры:

140/90



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

не превышайте эти цифры:

102 - мужчины



88 - женщины

И самое главное—

своевременный и постоянный прием лекарственных средств, назначенных врачом!

Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому...

Н. Амосов

Сарапульская районная больница

Профилактика артериальной гипертонии



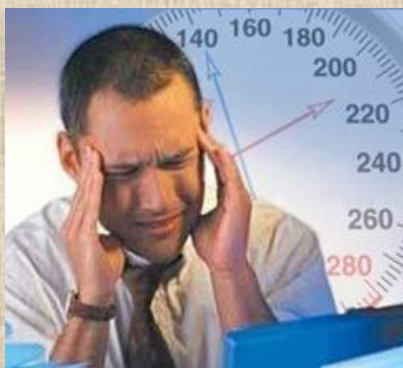
Сохрани свое здоровье!

Артериальная гипертензия

— это стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.

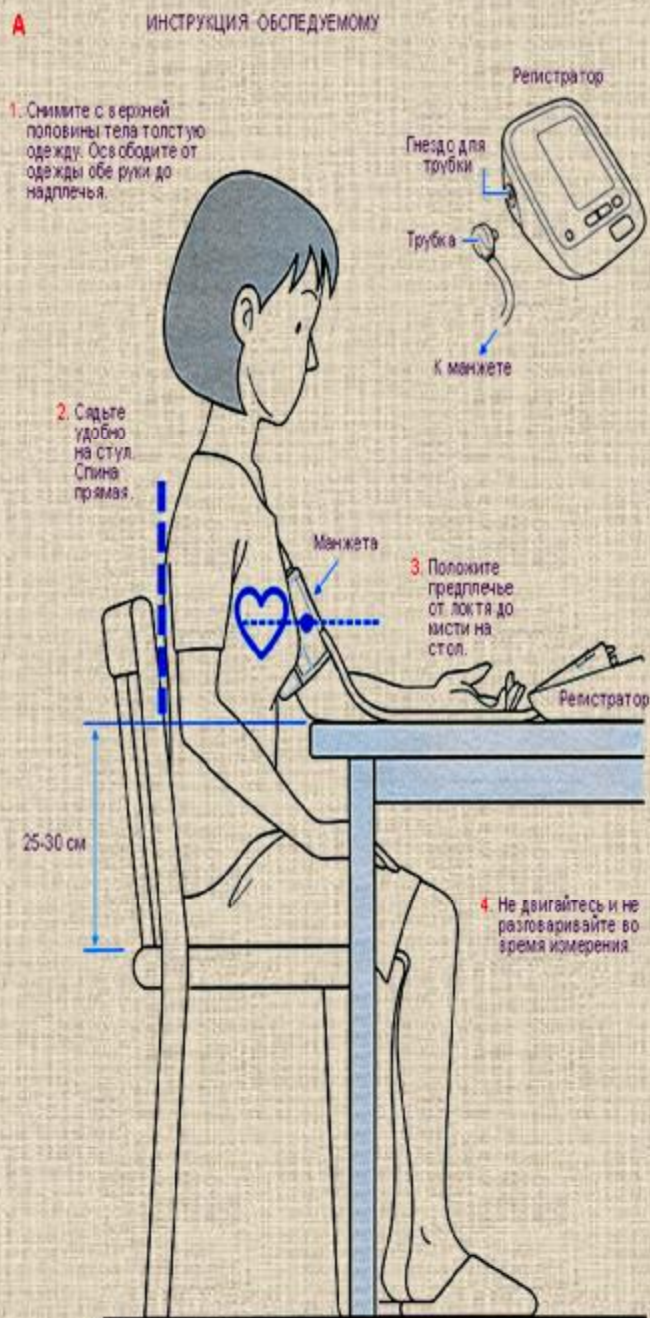
Артериальная гипертензия является одним из наиболее распространенных заболеваний, риск ее развития увеличивается с возрастом. Артериальная гипертензия может быть самостоятельным заболеванием (эссенциальная артериальная гипертензия) или развиваться на фоне других заболеваний (болезни почек, опухоли надпочечников, прием некоторых лекарственных препаратов (например, контрацептивов (противозачаточные препараты)), стрессов и многих других причин.

Артериальная гипертензия – это заболевание, которое обычно развивается постепенно. Единичные эпизоды подъема артериального давления (АД), например, стресс, «страх белого халата» при посещении врача, не являются болезнью. Для артериальной гипертензии характерно именно стойкое повышение артериального давления.



Нормальным считается давление, не превышающее 139/89 мм рт.ст.

Как же правильно измерить артериальное давление?



Как питаться правильно

Ограничить употребление:

- Животных жиров, твердых маргаринов, пальмового и кокосового масла;
- Сладостей,
- Соли (до 5 гр. В сутки, с учетом соли, содержащейся в продуктах);
- Алкоголя.



Увеличить употребление:

- Растительных масел (оливковое, подсолнечное, кукурузное и др.)- до 2 ст. л. в сутки
- Морской рыбы (2-3 раза в неделю и чаще)
- Фруктов и овощей
- Клетчатки (хлеб грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, крупы, бобовые, орехи),
- Нерафинированных углеводов (крупы на основе цельных зерен, цельнозерновой хлеб и др.)