

# Артериальная гипертензия, или повышенное давление

## Рекомендации для пациентов с артериальной гипертензией

### 1. Регулярно измерять артериальное давление и пульс.

Регулярно (желательно 3 раза в день) измерять артериальное давление и пульс. Результаты (цифровые данные, самочувствие, прием лекарственных препаратов) аккуратно записать в личный дневник наблюдения. Информация, содержащаяся в дневнике может назначить наиболее рациональное лечение.



### 2. Не курить



### 3. Избегать чрезмерного потребления алкоголя.

Не более 30г. в сутки для мужчин и 20г. в сутки для женщин.



### 4. Ограничивать потребление соли и жидкости.

Ограничивать потребление соли (не более 5г. в день) и жидкости. Это касается и соли, содержащейся в пище, и досаливания, и консервированных продуктов.



### 5. Исключить из рациона жирные блюда.

Исключить из рациона жирные блюда. Больше употреблять рыбы, зерновых, растительных масел. Овощи и фрукты, исключая картофель, не менее 400г. ежедневно, особенно оранжевого спектра, содержащие калий.



### 6. Следить за массой тела.

Поддерживать ИМТ около 22,5-25 кг/м<sup>2</sup> и окружность талии (ОТ) - 94 см у мужчин и 80 см у женщин. Не допускать увеличения массы тела более, чем на 1 кг, так как артериальное давление при изменении массы тела не более, чем на 1 кг, изменяется незначительно.



### 7. Проявлять физическую активность.

Проявлять физическую активность не менее, чем 30 мин. в день в течение не менее 5 дней в неделю. Полезны в этом отношении динамические нагрузки - плавание, прогулки, ходьба, езда на велосипеде, лыжах, роликовых коньках, спортивные игры, которые позволяют снять напряжение и исключить гиподинамию. Или проходить в день от 7 до 12 тысяч шагов.



### 8. Избегать стрессов и бессонницы.

По возможности избегать стрессов и бессонницы. При их наличии прибегать к успокоительным настоям и отварам, прежде, чем использовать снотворные средства.



### 9. Принимать назначенные врачом лекарственные препараты.

Постоянно принимать назначенные врачом лекарственные препараты для снижения артериального давления. Держать уровень АД не выше, чем 140\90 мм.рт.ст. При необходимости самостоятельно корректировать терапию, но помнить, что самолечение не безопасно, а лечение от случая к случаю - не эффективно.



### 10. Регулярно проходить медицинское обследование.

Контроль за артериальным давлением, лечение, осуществление здорового образа жизни, рациональное питание, соблюдение режимов сна и бодрствования, труда и отдыха необходимо проводить непрерывно. Регулярно проходить медицинское обследование.

