



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Артериальная гипертония — стойкое повышение давления — главный фактор риска инсультов и инфарктов.

Эти рекомендации помогут держать давление под контролем и избежать осложнений.



5

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЯ?



Артериальная гипертония — это стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт.ст. при многократных измерениях.

Часто протекает бессимптомно, поэтому её называют «тихим убийцей».

Без лечения повреждает сосуды, сердце, почки и мозг.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

головные боли (чаще в затылке)

шум в ушах

головокружение

мушки перед глазами

слабость

одышка при нагрузке

носовые кровотечения

часто давление не даёт симптомов



7

ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ



1

ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНО



Измеряйте давление утром и вечером в одно и то же время. Ведите дневник — это поможет врачу скорректировать лечение.

Целевой уровень — ниже 130/80 мм рт.ст. для большинства пациентов.

2

ПРИНИМАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ ПОСТОЯННО



Гипертонию не вылечить — её контролируют. Принимайте лекарства ежедневно, даже при нормальных цифрах.

Не меняйте дозу и не отменяйте препараты самостоятельно. Это снижает риск инсульта на 40%.

3

ОГРАНИЧЬТЕ СОЛЬ (НЕ БОЛЕЕ 5 Г В ДЕНЬ)



Соль задерживает жидкость и повышает давление. Уберите солонку, исключите соленья, колбасы, консервы, фастфуд, чипсы.

Используйте специи и травы вместо соли для вкуса.

4

КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС И ПИТАНИЕ



Индекс массы тела — 18,5–24,9. Добавьте в рацион овощи и фрукты (не менее 400 г в день), рыбу, нежирное мясо, цельнозерновые.

Ограничьте животные жиры, сладкое, фастфуд.

5

БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ



Ходьба по 30–40 минут в день 5 раз в неделю, плавание, скандинавская ходьба.

Начинайте постепенно, следите за давлением до и после нагрузки.

Регулярная активность снижает давление на 5–10 мм рт.ст.

6

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА И НЕДОСЫПАНИЯ



Хронический стресс и недостаток сна повышают давление.

Спите не менее 7–8 часов. Практикуйте релаксацию, дыхательные упражнения, хобби.

При тревоге — обсудите с терапевтом лёгкие успокоительные.

7

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА



Раз в 3–6 месяцев посещайте терапевта для коррекции терапии.

Раз в год делайте ЭКГ, сдавайте анализы крови (холестерин, глюкоза, креатинин).

При стойком повышении давления — может потребоваться Эхо-КГ или Холтер.



КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Не откладывайте визит, если появились:

- давление выше 180/110 мм рт.ст.
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой
- боль в груди, отдающая в руку или челюсть
- внезапное онемение в половине тела
- потеря сознания, спутанность речи



**Спасибо, что внимательно
относитесь к своему здоровью.**

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»