Гипертония

**Гипертоническая болезнь** – хроническое заболевание, характеризующееся стойким повышением артериального давления выше 139/89 мм рт. столба, не обусловленное другими причинами.

Также поражает органы –мишени: это сердце, артериальные сосуды, почки, головной мозг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Артериальное давление | Систолическое | Диастолическое |
| 1 степень  (мягкая) | 140-159 | 90-99 |
| 2 степень  (умеренная) | 160-179 | 100-109 |
| 3 степень  (тяжелая) | >180 | >110 |

Симптомы:

1. Повышенное АД;

2. Боли в сердце, перебои;

3. Головокружение, головная боль, «мушки» в глазах;

4. Нарушение сна;

5. Слабость, утомляемость;

6. Одышка.

Рекомендации:

Изменение образа жизни – обязательное условие успешного лечения.

1. Нормализация массы тела.

2. Физическая активность. Ежедневные динамические физические нагрузки в течение 30–60 минут (прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.).

3. Правильное питание. Исключите соль, жидкость, спиртные напитки, крепкий чай, кофе, легкие углеводы (торты, выпечка), масло, сливки, сыр, колбасы, жирную рыбу и мясо, консервы, копчености. Каждый день ешьте много овощей и фруктов. Больше рыбы, морепродуктов.

Частое и дробное питание – 4-5 раз в день небольшими порциями.

4. Отказ от курения. Один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Борьба со стрессом. Повышают устойчивость к стрессу занятия йогой. Научитесь расслабляться, избегайте стрессовых ситуаций.

Контроль АД:

За час нельзя: принимать пищу, пить кофе, крепкий чай. За 30 мин.= курить.

Желательно измерять 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) сидя в удобной позе:

* Рука на столе и находится на уровне сердца;
* Манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба;
* Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты;
* Результаты записывать в личный дневник.

Введение личного дневника:

Первый лист: сведения о пациенте (ФИО, дата рождения, рост, масса тела, результаты измерения уровня АД).

Далее идут страницы с записями результатов. 

**Будьте здоровы!**



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

(рекомендации)

