

Памятка для пациента с артериальной гипертензией

Высокое давление считают фактором риска всех сердечно-сосудистых заболеваний. Гипертония – самая частая причина инсультов. Она часто не имеет симптомов, поэтому пациенты склонны недооценивать свое повышенное давление, считая его «нормальным». Оптимальный уровень давления – ниже 140/90 мм рт.ст., в идеале – 120-130/70-80 мм рт.ст. Нельзя отменять прием таблеток после того, как давление пришло в норму. В противном случае через несколько дней возможен гипертонический криз.

В 90-95% случаев у гипертонии нет явных причин, и она формируется в результате многих факторов: наследственность, возраст, курение, лишний вес, привычки питания, малоподвижный образ жизни. В 5-10% случаев гипертония возникает на фоне заболеваний почек, почечных артерий и надпочечников, нарушений дыхания во время сна (синдром обструктивного апноэ) и других причин. Независимо от характера гипертонии необходимо лечение для нормализации давления.

Гипертония приводит к поражению не только сердца, но и головного мозга, сетчатки глаз, почек, артерий. Неконтролируемая гипертензия может привести к инфаркту, инсульту, отслойке сетчатки, расслоению аорты. Чтобы не допустить этого, нужно регулярно принимать таблетки.

Кроме таблеток, которые назначит врач, в лечении гипертонии важное место отведено немедикаментозной терапии.

- Если Вы курите, необходимо бросить. Курение – общепризнанный фактор риска всех сердечно-сосудистых заболеваний. Переход на электронные сигареты не снижает сердечно-сосудистый риск.
- Необходимо следить за весом. Оптимальным считают такой вес, при котором индекс массы тела (вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат) находится в диапазоне 18-25, а окружность живота не превышает 80 см у женщин и 94 см у мужчин.
- Нужно следить за количеством соли в еде. Оно не должно превышать 5 г в сутки. Уже через две недели ограничения потребления соли давление снижается в среднем на 5-7 мм рт.ст. Не забывайте, что соль есть в готовых продуктах. Больше всего ее в колбасах, консервах, соленьях и копчениях, соленых сортах сыра.
- Уровень давления снижает калий. Его много в растительной пище – фруктах и овощах, поэтому старайтесь употреблять в день 3-5 овощей и фруктов. Кроме этого, можно заменить обычную поваренную соль на соль с повышенным содержанием калия.
- Малоподвижный образ жизни – бич современного человека и фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Будьте активны! Гуляйте, ходите пешком минимум по 30 минут в день, выполняйте физические упражнения два раза в неделю. Физическая активность – прекрасный и доступный способ борьбы со стрессом, который также провоцирует сердечно-сосудистые заболевания.
- Алкоголь лучше не употреблять. Ученые пришли к выводу, что безопасной дозы алкоголя не существует. Если хочется выпить, старайтесь соблюдать рекомендованную норму – это 10 мг этанола, что эквивалентно одному бокалу красного вина 16% или 30 мл крепкого алкоголя 40%.