

Рекомендации по борьбе с гипертонией

ИЗМЕРЯЙТЕ ВАШЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Очень важно регулярно измерять артериальное давление. Вы можете делать это сами дома с помощью автоматического аппарата.

Вот 6 советов, которые помогут правильно измерять артериальное давление.

Перед приобретением аппарата измерьте окружность плеча, то есть бицепса. Выбирайте аппарат с манжетой, подходящей вам по размеру. Успокойтесь. Не пейте чай, кофе или другие напитки, содержащие кофеин, не занимайтесь никакой физической нагрузкой за 30 минут до измерения. Сядьте правильно. Обопритесь спиной на спинку стула. Аппарат должен находиться на уровне сердца. Согнутые в локтях руки спокойно лежат на столе. Не перекрещивайте ноги или руки. Во время измерений нельзя разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, принимать пищу. Нижний край манжеты должен находиться на 2 см выше локтевого сгиба. Сделайте несколько измерений. Измерьте артериальное давление 2-3 раза и запишите среднее арифметическое этих измерений. Измеряйте артериальное давление в одно и то же время. Так как артериальное давление изменяется в течение дня, то очень важно измерять его в одно и то же время каждый день. Рекомендуется это делать утром и вечером. Записывайте все ваши показатели.

МЕДИКАМЕНТЫ ПОМОГУТ ВАМ ДОСТИЧЬ И УДЕРЖАТЬ НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Многие препараты, которые снижают артериальное давление, являются также профилактикой сердечных приступов и инсульта. Обсудите с вашим доктором свои назначения.

И помните:

принимать лекарства надо регулярно, как назначил врач очень важно не только достигнуть, но и удерживать нормальное артериальное давление, для чего приём лекарств должен быть непрерывным немедленно сообщайте вашему лечащему врачу о любых побочных эффектах продолжайте измерять артериальное давление, когда принимаете лекарства

ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕТЫРЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА:

1. СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА.

Во всём мире растёт число людей с ожирением. Ожирение ведёт к гипертонии. Хороший способ следить за весом – проверять его по таблице «Индекс массы тела» Чтобы подсчитать ваш индекс массы тела разделите ваш вес в килограммах на рост в метрах квадратных. Индекс массы тела = кг/м².

Другой способ определения ожирения – измерение окружности талии.

Окружность талии измеряют в положении стоя, без верхней одежды. Мерную ленту надо держать горизонтально. Окружность талии у мужчин больше 102 см, а у женщин больше 88 см говорит об ожирении.

2. БРОСИТЬ КУРИТЬ

Бросить курить раз и навсегда: как это сделать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?

Сам: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применим.

Спорт: очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению – способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а посему помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью врача: Врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит...

Индивидуально или в группе: Психологическая поддержка – индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто в сочетании с лекарствами.

Гипноз: Возможно, помогает, хотя нет убедительных данных. Может найти что-нибудь другое?

Лекарства. Есть такие, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы тот не сильно переживал синдром отмены любимых сигарет.

Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

Не лекарства. Иглорефлексотерапия, электромагнитные волны, электропунктура – все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой, и предупредить его.

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

3. ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

Питаться здоровой пищей – всегда хорошая идея. Ешьте 3 раза в день и следите за размером порций. Постарайтесь обойтись без готовых полуфабрикатов и точек быстрого питания, так называемых «фаст фудов».

Вместо этого:

- При покупке продуктов обращайте внимание на вес продукта, его калорийность и химический состав, содержание белков, жиров, углеводов, указанных на этикетке

- Сделайте по возможности свой рацион разнообразным, что будет способствовать большей его сбалансированности. Откажитесь от длительного

применения односторонних несбалансированных рационов и диет; вегетарианство возможно только после консультации с врачом.

- Измените пропорции продуктов в своей тарелке в сторону увеличения рыбы, овощей и зелени, цельнозерновых продуктов и уменьшения жареных гарниров, сладких напитков, соусов и жира.
- Нужно ограничить сахар, кондитерские изделия, слойки; сливочное мороженое, пламбир, сладкие газированные напитки
- Рекомендуется отказ от колбас, сосисок, копченостей, гамбургеров, хот-догов, паштетов, чипсов и других высокожировых высококалорийных продуктов.
- Замените мясо рыбой (2 раза в неделю), птицей, бобовыми (фасоль, чечевица, горох.) Порции мяса или птицы должны быть небольшими (90-100г в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить не более 2-3 раз в неделю Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса или же при готовке удалять с мяса и с поверхности бульона видимый жир, а с курицы и другой дичи – кожу.
- Желательно готовить пищу на пару, отваривать, запекать; нужно уменьшить добавление масел, сахара, поваренной соли. При заправке салатов лучше использовать растительные масла: кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое до 2 столовых ложек в день, а не майонез и сметану
- Необходимо выбирать молочные продукты с более низким содержанием жира: молоко, йогурты, кефир до 1-2,5%, творог 0-9%,
- Рекомендуется половину хлеба обеспечивать за счет цельнозернового, хлеба грубого помола, ржаного или с отрубями.
- В кашах – лучше использовать неочищенные сорта злаков: бурый рис, гречка (продел), цельнозерновой овес. Можно с кашами потреблять грецкий орех, миндаль каштан, семечки, сухофрукты. Не добавляйте в каши сахар и не намазывайте на хлеб сливочное масло.

4. АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Ваше тело рождено для движения. Значит, будьте активны в любом виде. Ходьба, прогулки, велосипед, волейбол, танцы.... Всё, что душе угодно!

Попытайтесь:

- ходить пешком на работу, или пройти 2-3 остановки до транспорта или 30-40 минут пешком ежедневно
- оставьте ваше авто за 1-2 квартала до офиса
- крутитесь под музыку и танцуйте!