

Как правильно измерить артериальное давление

- 1 Измеряйте давление не ранее чем через 30 минут после физической нагрузки.
- 2 При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник.
- 3 В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите.
- 4 Поскольку капли от насморка могут влиять на показатели давления, измеряйте давление не ранее, чем через час после того, как закапали капли в нос.
- 5 Сядьте на стул ровно, ноги держите прямо, не скрещивайте их и не вытягивайте перед собой. Не разговаривайте!
- 6 Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслабленно.
- 7 Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должен оказаться на 2 см выше локтевого сгиба.



Рассчитайте свой сердечно-сосудистый риск



Узнайте подробнее о питании при гипертонии



Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

ХАБАРОВСК

Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314, +7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр» «Вивея»
ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника №11»
ул. Краснореченская, д. 107а
+7 (4212) 35-86-05; +7 (4212) 35-83-75

Дети:

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая поликлиника № 3» МЗ ХК
ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02

КОМСОМОЛЬСК

Взрослые:

КГБУЗ «Территориальный консультативно-диагностический центр» МЗ Хабаровского края
ул. Димитрова, 12, +7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2» МЗ Хабаровского края
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

Дети:

КГБУЗ «Детская городская больница»
МЗ Хабаровского края
ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00

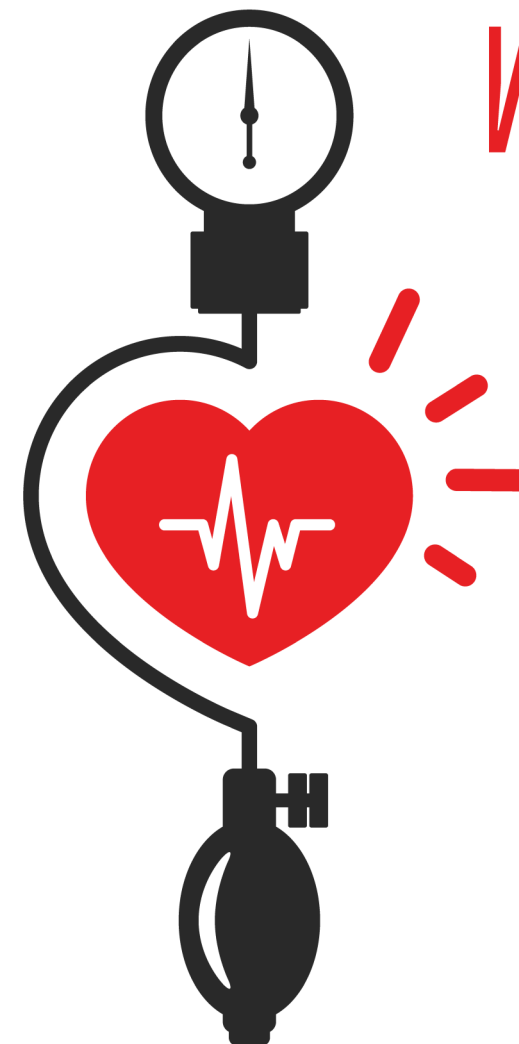


Автономная некоммерческая организация
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
coz27.ru

ГИПЕРТОНИЯ

И ЕЁ

ПРОФИЛАКТИКА





Артериальная гипертония — стойкое повышение давления крови, циркулирующей по нашим сосудам, 140 мм рт. ст. и выше

Повышенное артериальное давление может давать следующие осложнения:



• **ИНСУЛЬТ** – гибель клеток головного мозга



• **ИНФАРКТ** – гибель клеток сердечной мышцы

• **АНЕВРИЗМЫ КРУПНЫХ СОСУДОВ** – изменение (выпячивание и истончение) отдельных участков, угрожающее внутренним кровотечением



• **ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** – постепенное самоотравление организма

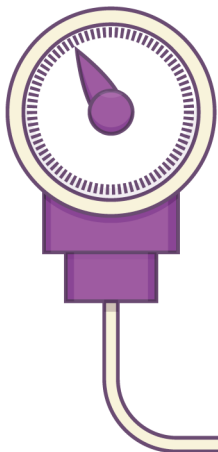


• **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**, вплоть до полной слепоты



• **УХУДШЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**

Показатели давления согласно рекомендациям Европейской ассоциации:



● 120/80	оптимальное
● 120/80 - 129/84	нормальное
● 130/85 - 140/90	высокое нормальное
● выше 140/90	артериальная гипертония

Принципы питания

при гипертонии

Уменьшить потребление соли.

Ее основной компонент — натрий — удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови и давление. Врачи считают, что потребление соли необходимо снизить с традиционных для современного человека 10-15 г в день до 3-4 г, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.



Откажитесь от крепкого черного и зеленого чая, кофе и, главное, алкоголя.

Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.



Бросайте курить. Никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит — поднимает давление.



Перейдите на дробное питание.

Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться равномерными порциями 5-6 раз в день. А перед сном лучше съесть небольшой фрукт или выпить стакан нежирного кефира.



Выбирайте нежирное мясо.

Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и копченостях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла — лучший выбор для страдающих гипертонией. Если без соли и жира диетическое мясо кажется безвкусным, вспомните о лимонном соке, зелени петрушки, укропе или базилике, которые безопасно придадут мясу новый вкусовой оттенок.



Ешьте как можно меньше продуктов, содержащих животные жиры: колбас, жира, сливочного и топленого масла. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Жарьте без животного жира, а в тушеные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло.



Ешьте больше овощей. Продукты, богатые клетчаткой позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переедать.



Ешьте меньше сахара. Легкоусваиваемые углеводы, провоцирующие набор лишних килограммов, из рациона лучше исключить. Таким образом снизится риск избыточного веса. Так что пирожные, печенье, торты и конфеты придется предать забвению, заменив их фруктами и сухофруктами, овощами и продуктами из цельного зерна — все то, что организм будет переваривать долго и с удовольствием.



Увеличьте дозу магния и калия.

Это позволит укрепить сердечную мышцу и повысить ее выносливость. Включите в рацион: крупы, капусту, курагу, морковь и свеклу. Хорошая новость — эти продукты не полнят. Не менее богаты важными микроэлементами морская капуста, морепродукты и нежирная морская рыба. Правила приготовления блюд из рыбы те же, что и для мяса — минимум соли и жира.



Не голодайте. Посты и строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны.

