

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ:

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыбу, особенно жирную, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевицу, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птицу, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запеченные и отварные продукты, вместо жареных

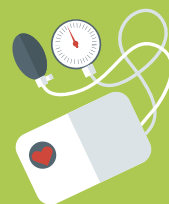


Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Образ жизни при гипертонии



**Измерь
давление -
сохрани жизнь!**



Гипертоническая болезнь (артериальная гипертония) – широко распространенное заболевание, характеризующееся повышенным артериальным давлением – от 140 мм и выше мм рт. ст., не связанное с наличием патологических процессов, при которых повышенное артериальное давление обусловлено известными причинами. Чаще заболевание развивается в возрасте после 40 лет, хотя гипертония нередко встречается даже у подростков.

Хотя причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев, тем не менее, известны определенные факторы, увеличивающие риск развития АГ.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- возраст (с возрастом риск увеличивается);
- наследственная предрасположенность;
- пол (чаще артериальной гипертонией страдают мужчины);
- курение, чрезмерное употребление алкоголя, соли;
- ожирение, недостаточная физическая активность;
- чрезмерная подверженность стрессам;
- заболевания почек;
- повышенный уровень адреналина в крови;
- врожденные пороки сердца;
- регулярный прием некоторых лекарственных средств.

Классификация уровней артериального давления (АД)

Категория АД	Систолическое АД мм рт.ст.	Диастолическое АД мм рт.ст.
Оптимальное	Ниже 120	Менее 80
Нормальное	120-129	80-84
Пограничное нормальное	130-139	85-89
АГ 1-й степени	140-159	90-99
АГ 2-й степени	160-179	100-109
АГ 3-й степени	Более 180	Более 110

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день от 500 грамм овощей и фруктов



Снизьте массу тела, если она избыточна



Спите не менее 7-8 часов в сутки



Ограничьте потребление алкоголя
Откажитесь от курения



Ведите здоровый образ жизни

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.