

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

Знаете ли Вы, что к основным факторам сердечно-сосудистого риска относятся:

- Артериальная гипертония (артериальное давление выше 140/90).
- Возраст: мужчины старше 55 лет и женщины старше 65 лет.
- Уровень холестерина > 5 ммоль/л.
- Объем талии: у мужчин > 102 см и женщин > 88 см.



Если у Вас врач выявил артериальную гипертензию и хотя бы один из факторов риска, Вам срочно необходимо начать мероприятия по изменению образа жизни.

**Правило 1: контролируйте артериальное давление**

Это означает: ежедневно измеряйте АД и ведите дневник.

**Правило 2: при резком повышении АД и развитии гипертонического кризиса необходимо Измерить АД и записать его в дневник или просто на листе бумаги;**

Вызвать врача «Скорой помощи», до его приезда принять лекарство – каптоприл (капотен) 25 мг, либо нифедипин (коринфар) 10 мг; В случае появления загрудинных болей (стенокардии) – принять нитроглицерин под язык.

**Правило 3: соблюдайте принципы рационального питания**

Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая, особенно перед сном; ограничивать употребление белого хлеба и сладостей, соленых продуктов, жиров животного происхождения; ежедневно употреблять овощи и фрукты.

**Правило 4: ограничьте потребление поваренной соли**

Рекомендуется не более 5 г поваренной соли (чайная ложка без верха) в сутки;

Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия: урюка, фасоли, морской капусты, чернослива, смородины, винограда.

**Правило 5: откажитесь от курения и алкоголя**

Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает нервную систему, увеличивает нагрузку на сердце, сужает сосуды, повышает уровень АД.

Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием.

**Правило 6: увеличьте двигательную повседневную активность**

Оптимальной считается регулярная нагрузка ходьбой в умеренном темпе не менее 30 минут ежедневно; начинать нужно постепенно, определив темп и дистанцию ходьбы после совета с врачом. Ходьба не должна сопровождаться чувством дискомфорта, одышкой и болями в груди.

Другие нагрузки – только после рекомендации врача.

**Правило 7: контролируйте вес тела**

Используйте формулу: для мужчин: «рост в см минус 100», для женщин: «рост в см минус 105». Если вес превышает этот показатель на 29% - это уже ожирение. Важно соблюдать баланс между энергией, которую мы получаем с пищей, и энергозатратами организма.

**Правило 8: старайтесь соблюдать режим сна и отдыха**

Рекомендуется спать не менее 8-9 часов в сутки. Для улучшения засыпания полезны некоторые «неспецифические» средства (пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная ванна, отказ от телевизионных программ), теплый чай с успокаивающими сборами трав.

**Правило 9: научитесь противостоять стрессу**

Снизить психоэмоциональное напряжение (стресс) помогают упражнения с глубоким дыханием, аутогенные тренировки.

Попав в неприятную ситуацию, рекомендуется сделать паузу прежде, чем выразить свой гнев, недовольство. Смените тему разговора, не принимайте решений без предварительного обдумывания с учетом разных вариантов.

**Правило 10: регулярно принимайте лекарства, назначенные врачом**

Соблюдая простые, но важные для здоровья правила, можно помочь себе самому, повысить эффективность назначений и рекомендаций врача, снизить риск осложнений, улучшить качество жизни, сохранить хорошее самочувствие и здоровье.

**Будьте здоровы!**