Автор: Куденьчук Т.Г., врач терапевт	участковый	(заведующий)	терапевтического
отлеления поликлиники			



При повышенном артериальном давлении лечение должно быть комплексным постоянным. Одного приёма лекарств недостаточно. Для достижения и закрепления результата необходимо применять немедикоментозные методы:

**2. снизьте потребление спиртных напитков**: менее 30г в сутки алкоголя для мужчин ( 1 рюмка водки/коньяка или бокал вина, или 300 г пива), для женщин вдвое меньше дозы.

## 3. рационально питайтесь.

- не реже 4 раз в день;
- не переедайте;
- ограничьте потребление соли до 5 г в сутки ( чайная ложка без верха);
- увеличьте потребление растительной пищи, а также продуктов, содержащих калий и магний: изюм, свекла, морская капуста, абрикосы, курага, тыква, кабачки, гречневая каша, молочные продукты;
- не рекомендуются жирные сорта мяса, животные жиры, сало, сливочное масло,

содержащие кофеин напитки (	(крепкий ч	чай, кофе,	кока-кола),	икра,	шоколад,	сдоба,
сливочное мороженое.						

## 4. контролируйте свой вес.

Для этого используйте свой вес. И используйте следующую формулу определения индекса массы тела (ИМТ):

вес (в килограммах) разделить на рост в квадрате (в метрах)

Стремитесь к ИМТ меньше 25 кг/м в квадрате. Индекс массы тела больше 28 у женщин и 30 у мужчин говорит об ожирении. В таком случае необходимо снижать вес.

- **5. Увеличьте физическую нагрузку.** Рекомендуется регулярная динамическая нагрузка по 30-40 минут не менее 4 раз в неделю.
- 6. Избегайте стрессов!
- **7. Держите давление под контролем.** Для больных артериальной гипертензией уровень АД должен быть ниже 140/90, при наличии сахарного диабета- ниже 130/85.