

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



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

1. откажитесь от курения.

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 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.