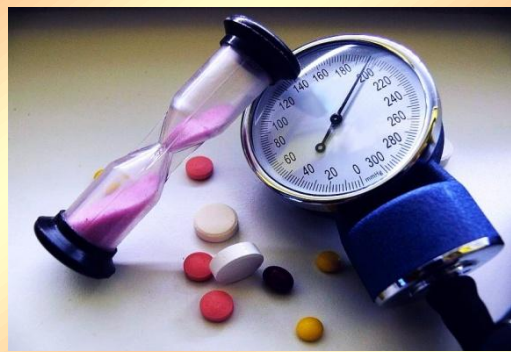


Лечение без лекарств

1. Нормализация массы тела
2. Увеличение физической нагрузки-по 30-40 мин не менее 4 раз в неделю
3. Изменение режима питания с увеличением потребления растительной пищи, увеличением в рационе калия, кальция и магния
4. Снижение потребления поваренной соли до 5 г/сут
5. Потребление алкогольных напитков: менее 30 г/сут алкоголя у мужчин и 20 г/сут для женщин
6. Отказ от курения



Все эти мероприятия прделываются с одной целью – как можно дольше обойтись без применения лекарственных препаратов. Никто из медиков не скрывает, что препараты для лечения гипертонии оказывают побочные действия на организм. Поэтому сначала стоит изменить свой образ жизни. Но если это не помогает, приходится прибегать к лекарствам.

УЗ «ГРОДНЕНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

Если у вас гипертония



Врач-кардиолог Руткевич Е.Ю.
Врач-валеолог Ежак А.В.

Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия - это повышение артериального давления выше 139/89 мм.рт.ст.

Почему важно принимать препараты для лечения АГ?

Врач назначает препараты пациентам с АГ в случае, когда кроме ведения здорового образа жизни необходима медикаментозная терапия

Следует ли прекратить прием препарата, когда АД снижается до рекомендуемого уровня?

Снижение АД наблюдается на фоне действия препарата, поэтому важно продолжить прием препарата и после нормализации АД

Когда лучше всего принимать препарат?

Каждый день в одно и то же время суток в назначенной дозе

Что делать, если Вы забыли принять таблетку?

Вы можете принять таблетку как только вспомните. Если приближается время приема следующей дозы, принимать пропущенную дозу не следует. Прием следующей таблетки в обычное время

Лечение препаратами для снижения АД пожизненно

Если Вы не принимаете препараты как предписано – лечение не будет успешным



Питание

Что запрещено в диете при гипертензии?

1. Жирное мясо, наваристые бульоны с рыбы, мяса
2. Крепкий кофе, чай
3. Разные виды сала
4. Сдобная выпечка, крем, который находится в мучном изделии
5. Шоколад, какао, алкоголь
6. Острое, жареное, соленое

Какие продукты необходимо употреблять при гипертензии и как питаться?

1. Нежирная морская рыба (в ней находится жирная кислота Омега-3, которая укрепляет сердце)
2. Фрукты, овощи, орехи, злаковые культуры
3. Есть нужно небольшими порциями
4. Последний ужин как минимум за 2 часа до сна