

## Уважаемые пациенты!

**Гипертоническая болезнь** – наиболее изученное на сегодняшний день заболевание. Известны его причины, симптомы, а самое главное есть большой арсенал современных лекарственных препаратов для его лечения. Но, несмотря на наличие различных гипотензивных препаратов, вылечить это заболевание невозможно без соблюдения некоторых правил.

1. **Следуйте диете №10.** Эта диета богата фруктами, овощами и нежирными молочными продуктами. В ней низкое содержание жиров, красного мяса, сладостей и сладких напитков.
2. **Сбросьте вес.** Подсчитано, что вы можете опустить показатель систолического давления на 5-20 мм рт ст за каждые 10 килограммов потери веса.
3. **Ограничьте потребление хлорида натрия** (поваренной соли) до 2-4г в сутки (1 чайная ложка), и вы сможете убавить еще 2-8 мм рт ст систолического давления.
4. **Занимайтесь физическими упражнениями** 5-7 раз в неделю по 30 минут, и вы сможете потерять еще 4-9 мм рт ст систолического давления. Занимайтесь ходьбой в быстром темпе 30-40 минут 3-5 раз в неделю. Полезно чередование ходьбы с плаванием и ездой на велосипеде. Но не допускайте переутомления, ощущения дискомфорта и одышки.
5. **Ограничьте употребление алкоголя,** и вы сможете убрать 2-4 мм рт ст систолического давления. Не более 50 мл (одна рюмка) крепкого алкоголя или не более 500 мл пива (одна бутылка) в день – норма для мужчин. Женщинам допустимо употреблять в два раза меньше.
6. **Обеспечьте себе здоровый сон в ночные часы.** Недостаток сна может способствовать возникновению гипертонии.
7. **Ограничьте употребление жидкости.** Не более 1,5 литров жидкости в сутки, а при наличии отеков – до 800 мл. Учитывается вся жидкость, в том числе употребляемая в виде чая и супов.
8. **Употребляйте 5-6 г калия в день.** Калий улучшает деятельность сердечной мышцы за счет усиления мочевыделения. Более 0,5 г калия на 100 г продукта имеется в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле (печенном «в мундире»). До 0,4 г калия содержится в говядине, свинине, треске, хеке, скумбрии, кальмарах, овсянке, зеленом горошке, томатах, свекле, редисе, зеленом луке, смородине, винограде, абрикосах и персиках.
9. **Получайте достаточное количество кальция и магния.** 1 мг кальция в день, если вы моложе 50 лет, и 1-2 мг, если вам уже за 50. Много кальция содержится в молочных продуктах (молоке, твороге, сыре), зелени, лососе. В полтора-два раза увеличьте потребление продуктов, богатых магнием. Он обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием, способствует профилактике спазмов сосудов. Много магния содержится в ржаном и пшеничном хлебе с отрубями, овсяной, пшенной, гречневой кашах, свекле, моркови, зеленом салате, петрушке, черной смородине, грецких орехах и миндале.
10. **Получайте достаточное количество омега-3 жирных кислот,** употребляя в пищу жирную рыбу или рыбий жир высокого качества (не загрязненный ртутью). Исследование, проведенное в Японии, показало, что у мужчин с максимальным потреблением омега-3 жирных кислот были самые низкие показатели кровяного давления..
11. **Откажитесь от курения.** Оно повреждает стенки кровяносных сосудов и ускоряет склерозирование артерий. Курение – главный фактор риска ишемической болезни сердца (инфаркт миокарда). Непосредственный эффект нескольких сигарет на артериальное давление, возможно, и не большой, но регулярное курение вызывает химические

изменения в организме, которые обуславливают стойкое повышение артериального давления.

**12. Избегайте стрессов.** Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение артериального давления становится хроническим.

**Соблюдая эти правила вы сохраните свое здоровье!**