

## Повышенное артериальное давление (Гипертензия)

### Что такое артериальное давление?

- Артериальное давление – это сила, с которой кровь, выталкиваемая сердцем, давит на стенки артерий (кровеносных сосудов).
- Артериальное давление характеризуется двумя показателями, например: 140/80
- Верхнее значение (первое число) называется систолическим давлением, определяющим усилие, с которым сердце выталкивает кровь в артерии при сокращении.
- Нижнее значение (второе число) называют диастолическим давлением. Оно характеризует давление внутри артерии, когда сердце находится в расслабленном состоянии (фазе покоя).
- Уровень артериального давления не является постоянной величиной, а непрерывно колеблется в течение дня: обычно повышенное давление - утром и пониженное – ночью. Давление может повышаться, если Вы находитесь в состоянии возбуждения или волнения.

### Повышенное артериальное давление (Гипертензия)

- Подтверждение того, что у Вас повышенное артериальное давление, обычно основывается не на единичном измерении артериального давления, но в среднем на трех измерениях в течение дня или же на результатах суточного мониторинга, а также, в отдельных случаях, измерения артериального давления в домашних условиях.
- Показателями повышенного артериального давления являются измерения 140/90 или выше.
- Повышенное артериальное давление возникает тогда, когда сосуды, по которым проходит кровь, сужаются и теряют свою эластичность, а также тогда, когда давление и объём крови, циркулирующей в сосудах, слишком высоки.
- Повышенное артериальное давление, или иначе, гипертоническая болезнь, может развиваться на протяжении многих лет без каких-либо видимых симптомов.
- В большинстве случаев основной целью при лечении является снижение артериального давления до 140/85.
- Если же Вы страдаете сахарным диабетом, сердечной или почечной недостаточностью, то артериальное давление необходимо снизить до уровня 140/85.

### Какова угроза здоровью при повышенном артериальном давлении?

Повышенное артериальное давление само по себе не является заболеванием, но оно в значительной степени увеличивает риск развития таких серьёзных осложнений, как инсульт, инфаркт миокарда, и может также привести к развитию заболевания почек. **Помните**, если Вы страдаете избыточным весом, курите, злоупотребляете алкоголем, и не делаете регулярно физических упражнений, Вы подвергаете себя дополнительному риску!

## **Лечение при повышенном артериальном давлении**

Вам может быть предписано медикаментозное лечение, понижающее артериальное давление. Однако особое внимание следует уделять **немедикаментозной терапии, которая эффективно помогает снизить артериальное давление.**

### **• Регулярно следите за своим весом**

Если Вы страдаете избыточным весом, помните, что даже небольшая потеря веса значительно уменьшит нагрузку на сердечную мышцу и, таким образом, поможет снизить Ваше артериальное давление.

### **• Ведите активный и подвижный образ жизни**

Регулярные физические упражнения помогают снизить артериальное давление в той же мере, как если бы Вы прошли курс медикаментозного лечения, направленного на понижение артериального давления. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно. Отдавайте предпочтение упражнениям аэробной направленности, таким, например, как быстрая ходьба, увеличивая занятия до 30 минут, как минимум, 5 раз в неделю.

- Уменьшите потребление **поваренной соли**
- Введите в свой ежедневный рацион **фрукты и овощи.**
- Значительно ограничьте употребление **алкоголя**
- **Полностью откажитесь от курения**, так как никотин способствует повышению артериального давления.

## **Соль**

- Ограниченное потребление соли значительно снижает систолическое артериальное давление.
- Используйте меньше соли в процессе приготовления пищи и во время еды. Прежде чем посолить пищу, попробуйте её.
- Используйте при приготовлении блюд вместо соли различные травы, специи или перец.
- Старайтесь употреблять в пищу свежие натуральные продукты (не гастрономические), так как они содержат незначительное количество соли и гораздо полезнее.
- Избегайте заменителей соли.
- Покупайте продукты с пониженным содержанием соли или «Без добавления соли».

## **Алкоголь**

- В результате злоупотребления алкоголем повышается артериальное давление и нарушается работа сердечной мышцы. Чрезмерное употребление алкоголя также является причиной избыточного веса.
- Придерживайтесь рекомендованной «безопасной» дозы: от 1- 2-х единиц в день - для женщин и 2-3-х единиц - для мужчин. Помните о необходимости двух-трех «безалкогольных» дней в неделю.
- 1 единица = мера алкогольных напитков в пабах/ ½ пинта (0,57 литра) пива, сидра/ небольшой бокал вина (125 мл)

## **Жиры**

- Употребление в пищу продуктов с низким содержанием жира поможет сократить содержание вредных жиров (холестерина) в крови.
- Покупайте молочные продукты с пониженным содержанием жира: обезжиренное или полуобезжиренное молоко, обезжиренные йогурты.
- Выбирая способ приготовления пищи, отдавайте предпочтение запеканию, отвариванию, тушению, приготовлению в микроволновой печи и на пару; избегайте обжаривания.
- Употребляйте постное мясо, обязательно обрезайте жир.
- В процессе приготовления пищи или для заправки лучше использовать небольшое количество мононасыщенных (оливковое или рапсовое масло) или полиненасыщенных жиров (кукурузное или подсолнечное масло).
- Чаще употребляйте в пищу рыбу. Белые сорта рыбы – с пониженным содержанием жира, а маслообразные сорта рыб содержат очень важные для работы сердца защитные масла (омега 3).
- Ешьте меньше сдобных булочек, тортов и других мучных кондитерских изделий, а также колбас, гамбургеров, жареного картофеля и различных масел, которые содержат «скрытые» жиры.
- Ограничьте потребление сыра. Старайтесь наиболее разнообразить то, в чем Вы меньше всего нуждаетесь! Отдавайте предпочтение таким сырам с пониженным содержанием жира, как «Эдэм», «Гауда», «Бри».
- ограничьте потребление таких продуктов с высоким содержанием жира, как: чипсы, орехи, печенье, пирожные.

## **Фрукты и овощи**

Употребление в пищу пяти сортов различных овощей и фруктов в течение дня значительно сократит риск возникновения сердечных заболеваний, так как это поможет предотвратить отложение жировых компонентов на стенках коронарных сосудов. Фрукты и овощи богаты грубыми волокнами а также низкокалорийны, что способствует быстрому насыщению организма.

Фрукты могут быть свежими, замороженными или же консервированными. Для достижения наилучшего результата ешьте в течение дня самые разнообразные фрукты и овощи.

1 порция фруктов = 1 яблоко/1 чашка любых ягод или винограда/большой ломтик дыни

1 порция овощей = 1 морковь/2-3 столовые ложки гороха или кукурузы/5 листов цветной капусты или брокколи/десертная тарелка салата

## Этикетки на продуктах

Всегда внимательно читайте этикетки на продуктах, которые Вы покупаете, так как нередко они могут содержать больше жиров и соли, чем вы предполагаете.

<b>Мало</b> (в 100g) 3g жира 1g насыщенных жиров 0.1g натрия Или 0.25g соли	<b>Много</b> (в 100g) 20g жира 5g насыщенных жиров 0.5g натрия Или 1.25g соли
---	---

Более подробную информацию о том как правильно питаться при повышенном артериальном давлении Вы можете получить у своего лечащего врача или медсестры. При необходимости врач или медсестра могут направить Вас на индивидуальную консультацию с диетологом.

Алисон де Врайс, Медсестра-специалист Сердечнососудистого отделения  
Джун Гордон, Общество Диетологов  
Алисон Рай, Медсестра Сердечнососудистого отделения  
Сентябрь 2008  
CGD 080240