***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Что сделать, чтобы артериальное давление оставалось в норме

**Факты об артериальной гипертонии:**

* По результатам эпидемиологических исследований в нашей стране артериальной гипертонией страдают около 30 млн. человек (25 - 30% населения).
* У лиц с высоким АД в 3-4 раза чаще развивается ишемическая болезнь сердца и в 7 раз чаще – нарушения мозгового кровообращения. В 68 из 100 случаев инфаркта миокарда и в 75 из 100 случаев инсульта у больных было длительно повышено артериальное давление.
* Доказано, что снижение артериального давления даже на 3 мм.рт.ст. может снизить смертность от инсульта на 8%, от ишемической болезни сердца - на 3%.

Под **артериальной гипертонией** (АГ) понимают стабильно повышен­ное артериальное давление (АД). Это одно из самых распространенных заболеваний.

***Узнать о том, что у Вас артериальная гипертония можно только, измерив артериальное давление!***

За нормальное артериальное давление принят уровень ниже 130/85 мм.рт.ст. Давление от 130/85 до 139/89 считается повышенным нормальным.

**Диагноз артериальной гипертензии** ставится при обнаружении АД выше 140/90 мм.рт.ст. не менее двух раз при повторных визитах к врачу.

**На сегодняшний день выделяют три степени АГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Степени АГ | Систолическое АД | Диастолическое АДАГ опасна тем, что поражает:МОЗГ (инсульты)СЕРДЦЕ (инфаркты)ПОЧКИ (нефропатия)АРТЕРИИ НОГ |
| 1  | 140-159 | 90-99 |
| 2 | 160-179 | 100-109 |
| 3 | более 180 | Более 110 |

Характерных только для артериальной гипертонии симптомов нет, но Вы можете заподозрить это заболевание, если у Вас появились:

* приступы «дурноты»;

Если эти признаки есть

* головокружение;
* слабость;
* головные боли, боли в области сердца;
* шум в ушах;

Регулярно 3-4 раза в день и при появлении симптомов измеряйте АД и записывайте результаты в дневник.

* ухудшение работоспособности и памяти;
* мелькание «мушек» перед глазами, двоение в глазах;
* затруднение речи;
* онемение конечностей;
* одышка, вызванная физической нагрузкой;
* отеки ног;
* нарушение зрения.

Вне зависимости от того нормальное АД у Вас или повышенное, обязательно проверьте, есть ли у Вас факторы риска АГ и постарайтесь снизить их влияние на Ваше здоровье:

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы риска | Результаты после коррекции факторов риска |
| Избыточная масса тела | Снижение массы тела на 10 кг приводит к снижению АД минимум на 10 мм.рт.ст. |
| Гиподинамия | Установлено, что регулярные физические тренировки снижают систолическое и диастолическое АД на 5-10 мм.рт.ст.  |
| Хронический стресс | При снижении воздействия и устранении стрессовых факторов, а также отдыхе - АД снижается самопроизвольно.  |
| Курение | Отказ от курения способствует снижению АД, холестерина, фибриногена в крови и агрегационной активности тромбоцитов. |
| Алкоголь | Сокращение частоты и уменьшение дозы однократного приема алкоголя до 20-30 г чистого этанола в день для мужчин (200-250 мл сухого вина, 500-600 мл пива) и 10-20 г - для женщин позволят избежать развития АГ у 11% мужчин и у 1% женщин и снизить риск мозгового инсульта у больных с АГ в 3-4 раза. |
| Избыточное потребление соли | Уменьшение употребления поваренной соли до 4,5 г в сутки способствует значимому снижению АД. |
| Нерациональное питание | Установлено, что снижение в популяции систолического и диастолического АД при соблюдении диеты DASH, приводит к снижению частоты коронарной патологии на 15% и инсультов - на 27 %. |
| Кофе | Не стоит злоупотреблять кофе, так как выпитые 2-3 чашки кофе способны повысить систолическое АД на 3-14 мм.рт.ст, а диастолическое - на 4-13 мм.рт.ст. |

**Измерять АД нужно:**

* не реже 2 раза в год, если в последний раз диастолическое АД было < 85, систолическое АД<140 мм.рт.ст.
* еженедельно, если в последний раз диастолическое АД было 85-89 мм.рт.ст.
* ежедневно, если систолическое АД было >140, а диастолическое АД >89 мм.рт.ст., особенно в ранние утренние часы от пробуждения до полудня.

**Как правильно измерить артериальное давление:**

1. за час до измерения АД нельзя принимать кофе или чай, за полчаса – курить;
2. артериальное давление измеряется в спокойном состоянии после 5-минутного отдыха;
3. рука должна находиться на уровне сердца;
4. одежда не должна сдавливать руку;
5. манжета накладывается на плечо, нижний край ее должен быть на 2 см выше локтевого сгиба, фонендоскоп устанавливается на плечевую артерию;
6. накачайте воздух в манжету до прекращения пульсации и прибавьте еще 30 мм.рт.ст., после чего выпускайте воздух со скоростью примерно 2–3 мм.рт.ст. в 1 секунду;
7. появление пульсации укажет цифры систолического АД, прекращение – диастолического АД.
8. для получения точных данных об уровне АД следует выполнить не менее двух измерений;
9. если окружность плеча более 33 см, необходимо использовать более широкую манжету, в противном случае цифры АД будут завышенными.

Диетические рекомендации для профилактики и контроля

Диета при артериальной гипертонии (DASH)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы продуктов** | **Число порций в сутки** | **Объём порций** | **Наименования продуктов** | **Практическое значение** |
| Зерно и зерновые продукты | 7-8 | 1 ломтик хлеба, 80г сухого молотого зерна, 120мл варёного риса, овсянка, кукурузные хлопья и т. п. | Пшеничный хлеб, пита, овсяная крупа, геркулес | Основной источник энергии и клетчатки |
| Овощи | 4-5 | 160г сырых лиственных овощей, 160г вареных овощей, 180мл овощного сока | Томаты, картошка, морковь, горох, тыква, брокколи, репа, капуста, шпинат, топинамбур, фасоль | Продукты, обогащенные калием, магнием и клетчаткой |
| Фрукты | 4-5 | 180мл фруктового сока 40г сухофруктов, 80г свежих, замороженных или консервированных фруктов, 1 фрукт среднего размера | Абрикосы, бананы, финики, виноград, апельсины, апельсиновый сок, манго, дыня, арбузы, персики, ананасы, слива, изюм, клубника, мандарины | Важнейшие источники калия, магния и клетчатки |
| Молочные продукты | 2-3 | 240мл молока, 120мл йогурта, 45г сыра | Обезжиренное или 1 % молоко, обезжиренное или с пониженным содержанием жира масло, йогурт, сыр | Наибольшие источники кальция и протеинов |
| Мясо, птица, рыба | не более 2 | 84г вареного мяса, птицы или рыбы | Выбирайте только постное мясо, удаляйте видимый жир, запекайте и варите мясо вместо жарки; удаляйте кожицу с птицы | Продукты, обогащённые белком и магнием |
| Орехи, семена, бобы | 4-5 в неделю | 42г орехов, 14г семян, 80г варёных бобов | Миндаль, фундук, арахис, грецкий орех, фасоль, чечевица | Богатые источники энергии, магния, калия и клетчатки |

Диета основана на приеме примерно 2000 калорий в день.

**Режим питания.** Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, распределяя её по калорийности суточного рациона приблизительно следующим образом: завтрак до работы - 30%, второй завтрак - 20%, обед - 40%. ужин - 10%. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна.

|  |  |
| --- | --- |
| **ВАШИ ВРАГИ** | **ВАШИ ДРУЗЬЯ** |
| **Рафинированные продукты, такие как белый хлеб, рис, макароны.** | **Зерновые производные - хлеб с отрубями, черный рис, отруби, овсяные хлопья, зародыши пшеницы, мюсли, ячмень, гречка.** |
| **Закусочная еда - картофельные и сырные чипсы, поп-корн в масле.** | **Орехи, миндаль, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины, грейпфрут, груши, воздушный поп-корн.** |
| **Жареные овощи, морепродукты, птица.** | **Запеченные, паровые овощи, морепродукты, птица.** |
| **Овощи в жирном соусе, масле.** | **Овощи с обезжиренным соусом, морепродукты с зеленью и слабожирным или обезжиренным сыром.** |
| **Молоко, сыр и мороженое из цельного молока** | **С пониженным содержанием жира молоко, йогурт.** |
| **Большие порции жирного мяса, сосиски, колбаса.** | **Средние порции постного мяса, мясо с овощами.** |
| **Макароны с кремом, сырным соусом.** | **Макароны с томатным соусом, оливковым маслом.** |
| **Пицца с жирным сыром, мясом, колбасой.** | **Пицца с овощами, грибами, шпинатом.** |
| **Гамбургеры, чизбургеры, жареный цыплёнок.** | **Цыплёнок-гриль, запечённый картофель.** |
| **Салаты с кремовым соусом.** | **Салаты с оливковым и кукурузным маслом.** |
| **Кофе, чай, лимонад, пепси-кола, кока-кола.** | **Овощные и фруктовые соки, нектары.** |

**Физические нагрузки для профилактики артериальной гипертонии**

Показаны аэробные упражнения, так как:

- в них принимают участие большие группы мышц;

- можно проводить в течение длительного времени;

- ходьба, бег трусцой, плавание, теннис, катание на велосипеде, ритмическая гим­настика способствуют более интенсивному усвоению организмом кислорода и полезны для сердца и кровеносных сосудов.

Аэробные физические нагрузки обеспечивают максимальную доставку кислорода к органам и тканям, поэтому они должны выполняться на определенном пульсе, для каждого человека он рассчитывается индивидуально.

**Наиболее простой способ расчета Вашего тренировочного пульса:**

**Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС)** = 220 — возраст (лет).

**Тренировочная ЧСС** должна составлять 50% (нижняя граница) - 75% (верхняя граница) от индивидуальной максимальной ЧСС.

*Эта формула справедлива для относительно «здоровых» людей.*

* физические нагрузки должны выполняться не реже 4 дней в неделю;
* продолжительность физических нагрузок должна быть 30-45 минут в день.

Анаэробные упражнения (тяжелая атлетика, бодибилдинг, при которых обеспечивает­ся высокая физическая активность в течение короткого времени)

 — при повышенном артериальном давлении ПРОТИВОПОКАЗАНЫ!

**При резком повышении артериального давления (гипертоническом кризе) необходимо:**

* успокоиться и обеспечить себе удобное положение;

* расстегнуть пуговицы верхней одежды и открыть форточку;
* восстановить дыхание: сделать глубокий вдох, задержать дыхание и сделать медленный выдох, так повторить несколько раз;
* поставить горчичники на икры;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Препарат | Начальная доза | Повторная доза | Тактика |
| КЛОФЕЛИН | 0,15 мг (1 таб.) | 0,075 мг | Если через 20-30 минут давление не снизится на 25% от первоначальных цифр, то необходимо повторно принять лекарство.Если через 20-30 минут после повторного приема таблеток давление не снизилось, ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА. |
| КАПОТЕН | 25 мг (1 таб.) | 25 мг |
| АТЕНОЛОЛ | 50 мг (1 таб.) | 50 мг |
| НИФЕДИПИН | 20 мг (1 таб.) | 20 мг |
| НИТРОГЛИЦЕРИН | 0,5 мг (1 таб.) | - |
| ФУРОСЕМИД | 40 мг (1 таб.) | - |

* принять таблетку под язык (разжевать или рассосать), взяв из аптечки скорой помощи одно из следующих лекарственных средств:

Для снижения давления используют также приемы массажа Шиацу. При этом используют успокаивающий метод воздействия на массажные точки, т.е. непрерывным, плавным надавливанием с постепенным нарастанием силы давления в течение 3-5 минут. Точки для массажа указаны на рисунке.

