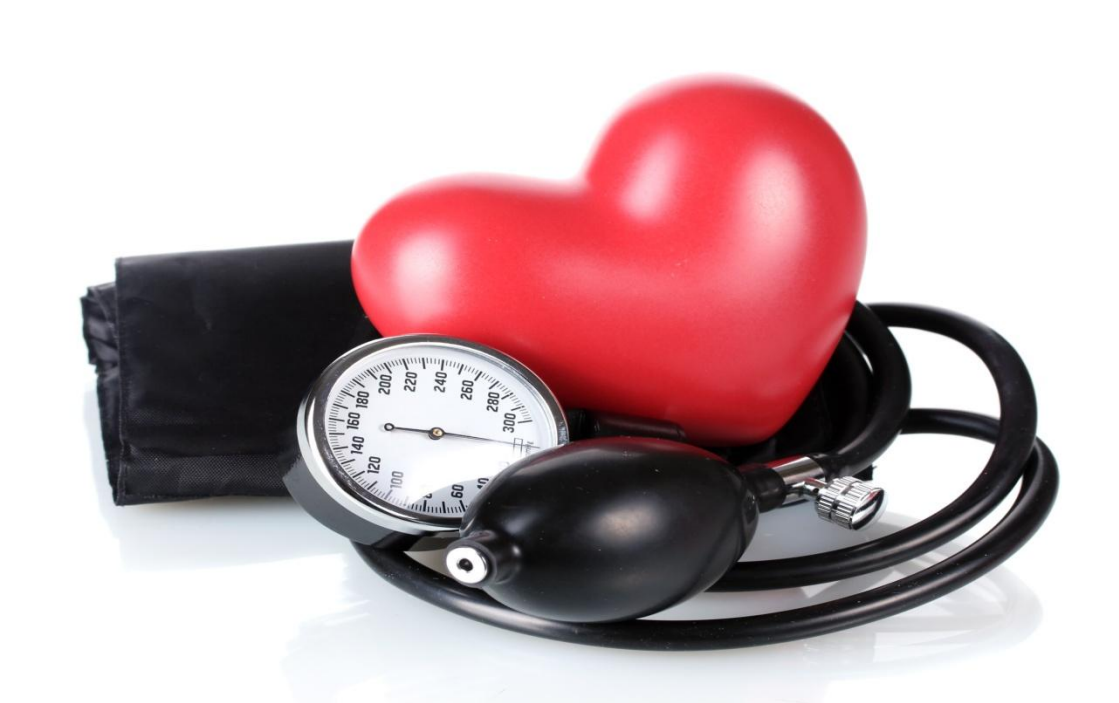
Принципы немедикаментозного лечения Гипертонической Болезни



ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ?

Это одно из наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, которое сопровождается преходящим или стойким повышением артериального давления

Причина Гипертонии

Статистика: 90% заболеванием гипертонией вызваны образом жизни и вредными привычками.

Вывод: гипертониками мы становимся в большинстве случаев по своему собственному выбору.

Способствующие факторы

1. Курение
2. Недостаточный сон
3. Травмы ЦНС
4. Стресс
5. Переедание
6. Употребление в пищу большого количества поваренной соли

Основные жалобы

Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:

- Возникают утром при пробуждении;
- Связаны с эмоциональным напряжением;
- Усиливаются к концу рабочего дня;
- Головокружение;
- Мелькание «мушек» перед глазами;
- Плохой сон;
- Раздражимость;
- Боли в области сердца;
- Нарушения зрения.

Принципы немедикаментозного лечения

Направлено в первую очередь на устранение или уменьшение факторов риска. Это:

-Снижение избыточной массы тела;

-Ограничение употребления соли до 5-6 г в сутки;

-Повышение употребления продуктов, богатых калием и магнием (калием: морская капуста, говядина, персики и абрикосы, бананы и др) магнием: фасоль, горох)

-Ограничение алкоголя (до 30 мл у мужчин , и 15 мл у женщин)

-Увеличение физической активности

Цель лечения

Цель лечения – это снижение давления, чтобы избежать гипертонических кризов и осложнений.

Ежедневные правила для больного Гипертонической болезнью

НЕЛЬЗЯ	НУЖНО
Курить	Бросить курить
Есть соленую, острую, жирную пищу	Ограничить потребление соли
Набирать лишние килограммы	Постараться сбросить лишние килограммы
Злоупотреблять спиртным, особенно совмещать прем алкоголя с приемом лекарств	Есть больше зелени, фруктов, продуктов, богатых калием и магнием
Работать ночами, спать менее 7 часов	Соблюдать режим дня
Нервничать по пустякам	Уметь переключаться, не зацикливаться на неприятностях
Вести малоподвижный образ жизни	Больше двигаться
Пропускать или прекращать прием лекарств, назначенных врачом	Регулярно измерять артериальное давление, выполнять все рекомендации врача

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!