

Самоконтроль артериального давления



Выполнила: студентка 111-11
группы СД Дюкорова П.В.

Если ваше давление находится в нестабильном положении, вы чувствуете себя плохо на фоне повышенного или пониженного давления, то эта памятка для вас!

1. В первую очередь заведите дневник самоконтроля артериального давления, он служит для регистрации показаний тонометра через определенные промежутки времени.

Правила измерения артериального давления

1. Измерять давление рекомендуется в одно и то же время 2 раза в течение суток, утром и вечером, с интервалом приблизительно 12 часов.
2. В течение 1 часа перед измерением артериального давления следует исключить курение, употребление кофе и крепкого чая, тяжелые физические нагрузки. Перед самым замером необходимо успокоиться, выдержав небольшую паузу.
3. Измерения нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться.
4. Манжета тонометра должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см, а манжета датчика над плечевой артерией.
5. Результаты измерений артериального давления необходимо записывать в дневник самоконтроля, чтобы их можно было проанализировать, а также показать врачу.

Памятка пациента с высоким артериальным давлением
Классификация уровней артериального давления

Классификация уровней артериального давления у лиц старше 40 лет		
Категория	Систолическое	Диастолическое
Оптимальное	< 120	< 80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
Гипертония	Степень 1 (мягкая)	140-159 90-99
	Степень 2 (умеренная)	160-179 100-109
	Степень 3 (тяжелая)	≥ 180 ≥ 110
Изолированная систолическая	≥ 140	< 90

Что влияет на прогноз течения заболевания?

1. Скажите: «Нет!» вредным привычкам! Отказ от курения является самым эффективным методом



профилактики прогрессирования артериальной гипертонии.

2. Оцените вес тела. Для оценки массы тела принято пользоваться индексом массы тела (индекс **Кетле**), который рассчитывается по формуле и измеряется в кг/м²: Индекс **Кетле** = масса тела (в килограммах) : рост (в м²)

3. Питайтесь правильно.

Основные рекомендации:

- увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния (изюм, курага, морковь, петрушка, укроп, цитрусовые, отруби, морская капуста и др.);
- включить в питание продукты, содержащие сбалансированные аминокислоты (творог, мясо, рыба);
- употреблять продукты, богатые клетчаткой и витаминами (овощи, фрукты, ягоды, бобовые, орехи и семена);
- употреблять больше свеклы, клюквы. Бетаин и бетаин-красящие вещества свеклы и клюквы обладают **диуретическим** и не-прямым гипотензивным действием, их включение в питание является обязательным;



- использовать жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, кукурузное, хлопковое масло);
- ограничить острые блюда и приправы, соленья, мучные и кондитерские изделия, продукты, содержащие много животных жиров и холестерина (жирные сорта мяса, субпродукты, майонез, яйца, торты, мороженое и т.д.)

- предпочтительные способы приготовления – на пару, отваривание, запекание, легкое обжаривание;

- ограничить употребление поваренной соли не более 4-5 г (0,5-1 чайной ложки без верха в сутки), добавляя ее в пищу, приготовленную без соли;
- ограничить общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) до 1,5 литров.

Исключить газированные минеральные воды;

- при избыточной массе тела необходимо снижение суточной калорийности пищи: на 500 ккал в сутки от рекомендуемой. Средняя энергетическая потребность для мужчин – 2000-2500 ккал, для женщин – 1800-2000 ккал в сутки.

4. Научитесь справляться со стрессом.

Наихудший способ «разрядиться» – сорвать обиду, злость на близких людей. Попад в неприятную, волнующую ситуацию, желательно сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать необдуманных решений.

Контролируйте свои эмоции и настроение!

5. Стремитесь повысить физическую активность.



Гиподинамия (малоподвижность) один из основных факторов, обеспечивающих высокое артериальное давление. Самое простое средство от гиподинамии отказать от лифта, добираться до работы и обратно пешком. При артериальной гипертонии может быть полезна для здоровья регулярная умеренная физическая активность, а не интенсивные тяжелые нагрузки на уровне спортивных.

Соблюдайте режим дня и отдыха.

Рекомендуется спать не менее 8–9 часов в сутки, обязательно отрегулировать физиологический суточный ритм — чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Очень полезны перед сном пешие прогулки на свежем воздухе, отказ от плотного ужина, лучше выпить теплый чай с успокаивающими сборами **травяных сборов**, отек головного мозга, что может привести к инвалидности.

