

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, клопквы. Бетаин и бетаин-красящие вещества свёклы и клопквы обладают липотропным и непрямым гипотензивным действием, включать их в питание обязательно;



- Использовать жиры, содержащие ненасыщенные и полиненасыщенные 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, 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 людях. Попад в неприятную, волнующую ситуацию, желательнее 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) является одним из основных факторов, обеспечивающих высокое артериальное давление. Самое простое средство от гиподинамии отжаться 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.

6. 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 трав.



7. Первая помощь при "высоком" давлении.

- вызвать врача «Скорой помощи»;
- для купирования криза Капотен под язык 25-50мг; при неэффективности - Нифедипин (Коринфар) 10мг;
- нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени;
- запрещены любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться) и любые физические нагрузки.

Выполнила: студентка 217-9
группы СД Шашнилова О.Е.
2023