

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

КАК ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Что означает контроль артериального давления у больных артериальной гипертонией?

Если у вас артериальная гипертония, вам необходимо добиться целевого уровня артериального давления.



ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ ЦЕЛЕВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ

**Ниже 140/90
мм рт. ст.**

У некоторых пациентов с сопутствующими заболеваниями, а также в пожилом возрасте целевой уровень может быть иным. Узнайте у своего доктора, какой уровень артериального давления является целевым для вас.

Ежедневно измеряйте свое артериальное давление и записывайте результаты в дневник самоконтроля.

149 93					
/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__
/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__

Как добиться снижения артериального давления?

Добиться эффективного снижения артериального давления можно с помощью немедикаментозных мер и лекарств.

6 немедикаментозных мер, способствующих снижению артериального давления



- 1 Сделайте выбор в пользу здорового питания. Ежедневно потребляйте 250 грамм фруктов и 250 грамм овощей, ограничьте потребление жира, особенно животного.
- 2 Примерно в 2 раза снизьте потребление соли: москвичи в среднем потребляют 12 грамм соли в день, а рекомендуется менее 5 грамм соли в день.
- 3 Если у вас избыточная масса тела (индекс массы тела более 25 кг/м^2), постарайтесь ее снизить. Уменьшение массы тела на 5 кг приводит к снижению артериального давления на 5 мм рт. ст.
- 4 Ежедневно выполняйте какую-либо физическую нагрузку (не менее 30 мин в день).
- 5 Ограничьте потребление алкоголя (для крепких напитков - не более 60 мл в день для мужчин и не более 30 мл для женщин).
- 6 Откажитесь от курения.



Лекарства для снижения артериального давления должен назначать только врач с учетом результатов вашего обследования и сопутствующих заболеваний. Не занимайтесь самолечением и не следуйте советам знакомых.

Регулярно принимайте лекарства для снижения артериального давления, рекомендованные врачом.

Не меняйте дозировки лекарств и режим их приема самостоятельно. Если, несмотря на прием лекарств, давление превышает уровень 140/90 мм рт. ст., пойдите на прием к врачу, он внесет необходимые изменения в назначения. После того, как давление достигло целевого уровня, продолжайте прием лекарств в постоянном режиме.

