

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ! МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровье — бесценное богатство каждого человека, главное условие полноценной и счастливой жизни. Как же зарядить свой иммунитет?



Вести здоровый образ жизни!

Правила
здорового
образа
жизни

Компоненты здорового образа жизни



Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье. Правильный отдых - это прогулки, походы, путешествия, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий и т. д.

Двигательная активность - занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с теми, кто мало двигается, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.



Личная гигиена.

Личная

гигиена включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Необходимо тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку.



Здоровое питание предусматривает соблюдение трех важных законов: соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма; обеспечение полноценности рациона по содержанию пищевых веществ; четкий распорядок приема пищи в течение дня. Принимать пищу нужно в определенные часы, 4-5 раз в день свежеприготовленной, медленно и тщательно пережевывая ее. Вечером не следует пить кофе. Сахар лучше заменять медом, ягодами, фруктами.

Рекомендуется ежедневно включать в рацион фрукты и овощи, ржаной хлеб, ограничить употребление белого хлеба, 2-3 раза в неделю - рыбу. Стараться обходиться без соли. Воду пить небольшими порциями до 2л. в день.

Закаливание. Закаливание - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирание, обливание, купание, принимать контрастный душ. Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения. Хождение в теплое время босиком по траве - это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Полноценный сон. В спальне обязательно должен быть свежий воздух. Ложиться желательно не позднее 22 час.30 мин. Сон - не менее 8 часов в день.

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!



Как я могу сделать лечение гипертонии более эффективным?

■ Как правильно лечить гипертонию?
Лечение гипертонии складывается из немедикаментозных методов и регулярного ежедневного приема лекарств, которые Вам индивидуально подбирает врач.

■ Что такое немедикаментозное лечение гипертонии?

Это комплекс мер по изменению образа жизни, физической активности и питания, которые помогают снизить давление.

■ Что включают в себя немедикаментозные методы лечения?

Ограничение приема поваренной соли, отказ от курения, ограничение употребления алкоголя, увеличение физической активности, снижение избыточной массы тела.

■ Как ограничить потребление соли? Максимальное суточное потребление соли - 5 г или 1 чайная ложка без “горки” (включая соль, которая уже содержится в продуктах). Такое ограничение соли поможет снизить давление на 4-6 мм рт.ст. Первый шаг - не досаливайте, уберите солонку со стола. Большое количество

соли содержится в чипсах, крекерах, колбасных изделиях, консервах (в том числе, домашнего приготовления), в замороженных продуктах - избегайте их.

Помните: избыточное потребление соли ослабляет эффективность всех лекарств для снижения давления!

■ Что означает «снижение избыточной массы тела»?

Оцените свою массу тела по формуле:

Индекс массы тела - Вес (в кг)/Рост? (в метрах)

Нормальная (идеальная) масса тела - 18,5-24,9 кг/м². Избыточный вес - 25-29,9 кг/м².

Показатель >30 кг/м² говорит об ожирении.

При гипертонии снижение массы тела может значительно улучшить контроль давления.

Стремитесь уменьшить свой вес: каждые 5-10 кг снижения веса способствуют снижению АД на 5-20 мм рт.ст.

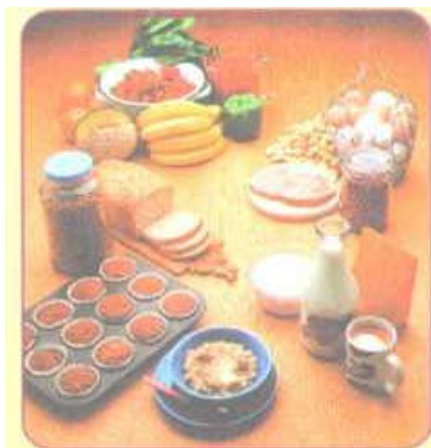
Борьба с избыточной массой тела складывается из рационального питания и увеличения физической нагрузки

Как правильно питаться, чтобы снизить вес и давление?

Основу рационального питания составляют зерновые продукты: их можно употреблять 7-8 порций в день (пример 1 порции - 1 ломтик хлеба, 120 г овсяной каши). количество порций овощей должно быть 4-5 в день, фруктов 2-4 порции (1 порция - 160 г сырых или вареных овощей, 180 мл овощного или фруктового сока, 1 фрукт среднего размера). в день можно съесть 2-3 порции молочных продуктов (например, два стаканчика обезжиренного йогурта) или бобовых. употребление масла, жиров, сладостей необходимо ограничить до 1 раза в неделю.

Ваши враги

- Рафинированные продукты (белый хлеб, рис)
- Закусочная еда (чипсы, гамбургеры)
- Жареные мясо, птица, овощи
- Жирные соусы
- Продукты из цельного молока
- Колбасные изделия
- Сладкие напитки



Ваши друзья

- Зерновые продукты (хлеб с отрубями, гречка, овсяные хлопья)
- Свежие овощи и фрукты
- Запеченные (без жира) или паровые овощи
- Обезжиренные сыры, соусы, молочные продукты
- Гриль: овощи, птица, мясо, рыба
- Оливковое масло

- Увеличение физической активности складывается из малого. По возможности пользуйтесь лестницей, а не лифтом. Разговаривайте по телефону стоя. Спрячьте пульт от телевизора. Больше ходите пешком, гуляйте. По дороге домой с работы выходите на одну остановку раньше. Паркуйте машину подальше от подъезда. Постепенно увеличивайте физическую нагрузку. Примеры физической нагрузки: быстрая ходьба, плавание, ходьба на лыжах, бег трусцой, езда на велосипеде 30-40 минут не менее 5 раз в неделю. Эффективная физическая нагрузка должна при-



■ водить к увеличению пульса не менее чем на 30%. Минимальная физическая нагрузка должна составлять 10 000 шагов в день. Количество шагов можно контролировать с

помощью шагомера.

Отказ от курения способствует снижению АД, замедлению атеросклероза, снижает риск раковых заболеваний. Курить лучше бросать сразу. При необходимости используйте специальные препараты (жевательная резинка, пластыри и т.д.). Ищите поддержки у родственников и друзей.

■ Что значит «ограничить употребление алкоголя»?

Проанализируйте количество употребляемого Вами алкоголя. Максимально допустимое количество алкоголя примерно соответствует 125 мл сухого вина в день. Обратите внимание, что употребление пива

■ приводит к значительному увеличению объема циркулирующей жидкости, особенно если сопровождается употреблением соленых продуктов(рыбы, орешков и т.д.).

■ Помните: алкоголь может приводить к уменьшению гипотензивного эффекта препаратов, а в некоторых случаях вызывать извращенные реакции на прием некоторых из них!

Что должен знать каждый пациент с гипертонией?
Посоветуйтесь с врачом и заполните таблицу:

Что Вы должны знать	Ваше значение сегодня	Ваша цель
Целевой уровень АД		
Вес		
Окружность талии		
Уровень глюкозы		
Уровень холестерина		
Уровень креатина		
Имеется ли гипертрофия сердечной мышцы на ЭКГ или ЭХО-КГ?		
Имеется ли белок в моче?		
Названия, дозы и время приема лекарств		

Продолжайте немедикаментозное лечение гипертонии и в тех случаях, когда Вам назначены лекарства для снижения давления