

Семь правил больного с артериальной гипертонией



Если у Вас обнаружено повышение артериального давления, это еще не означает, что Вы стали хроническим больным, вынужденным принимать постоянно пригоршни таблеток. Повышение артериального давления, или гипертония, относится к заболеваниям, успешное лечение которого зависит от Вашего собственного отношения к болезни и выполнения врачебных рекомендаций, а не только от врача и лекарств. Причину повышения Вашего давления, конечно, установит врач и назначит необходимое лечение. Однако вне зависимости от причины гипертонии Вам следует знать, что существуют факторы риска, зависящие от образа жизни, привычек, питания, которые могут влиять на течение заболевания. Вот почему Вам, в первую очередь, необходимо установить Ваши собственные факторы риска и стремиться от них избавиться. При начальных признаках заболевания, незначительной гипертонии, можно нормализовать артериальное давление без систематического приема лекарств, зная некоторые достаточно простые, но важные для здоровья правила.

ПРАВИЛО НОМЕР ОДИН: Регулярно контролируйте артериальное давление.

Если у Вас артериальное давление было повышено хотя бы однажды, то регулярно измеряйте его. Контролировать давление необходимо регулярно даже при нормальном давлении.

ПРАВИЛО НОМЕР ДВА: Соблюдайте принципы рационального питания.

При артериальной гипертонии рекомендуется ограничение потребления поваренной соли до 5 г (чайная ложка без верха) и увеличение солей калия до 5-6 г. (изюм, курага, морковь, петрушка, укроп, цитрусовые, соя, бобы). Если Вы привыкли, садясь за стол, солить пищу, не пробуя ее, то избавьтесь от этой привычки.

Снижение веса приводит к снижению артериального давления у большинства больных с артериальной гипертонией, у которых вес тела больше чем на 10% превышает нормальный, и оказывает благоприятное воздействие на липидный профиль и резистентность к инсулину. Надо знать, что при нормализации веса у страдающих ожирением артериальное давление в 60% случаев приходит к норме без приема лекарств! На основании суммарного анализа многих исследований установлено, что потеря пяти килограмм веса приводит к снижению систолического давления на 5,4 мм рт. ст. и диастолического артериального давления – на 2,4 мм рт. ст. Ожирение – это, как правило, не результат "обжорства", а следствие незначительного, но длительного переедания. Рекомендуется проводить разгрузочные дни 1-2 раза в неделю, желательно в дни, не загруженные физической работой, в эти дни рекомендуется питаться чаще 5-6 раз. Можете проводить следующие разгрузочные дни:

- мясные - 300 г. отварного мяса без соли с гарниром из капусты или других овощей, 2-3 стакана жидкости без сахара.
- творожные - 500 г. обезжиренного творога. 2-3 стакана жидкости без сахара.
- яблочные - 1,5 кг яблок.
- кефирные (молочные) - 1,5 л кефира.

ПРАВИЛО НОМЕР ТРИ. Откажитесь от курения, если Вы еще курите, и избегайте пребывания в прокуренном помещении.

Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает, учащает сердечные сокращения, вызывает спазм сосудов, повышает артериальное давление, увеличивает риск заболеваний легких. Если Вы курите, то первым шагом к отказу должно стать желание бросить эту привычку. Проанализируйте причины своего курения, так ли уж Вам необходимо курить? Заведите дневник, регистрируя хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и оценивая ее необходимость для Вас, найдите замену курению как времяпровождению, избегайте компаний курящих. Если Вы чувствуете, что Вам трудно бросить курить самостоятельно, обратитесь к врачу. Пациент должен знать, что если он курит, то эффективность лечения при гипертонии резко снижается, а риск сердечно-сосудистых осложнений (инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения) увеличивается. Пациентам с артериальной гипертонией нужно настраивать себя на отказ от курения. 17% курящих людей могут самостоятельно избавиться от этого недуга, который приравнивается к малой наркомании. Большинство же курящих нуждается в лечении.

ПРАВИЛО НОМЕР ЧЕТЫРЕ Нормализуйте режим дня и отдыха, увеличьте физическую активность.

Если у Вас повышается артериальное давления, то Вам следует спать не менее 8-9 часов в сутки и отрегулировать физиологический суточный ритм - чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Для улучшения засыпания можно пользоваться простыми средствами - спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, непереядание в вечернее время, отказ от телевизионных программ, сеанс аутотренинга, точечный массаж. Прибегать к помощи успокаивающих и снотворных лекарственных средств рекомендуется только в случае неэффективности этих мер.

Физическая активность имеет прямое отношение к снижению избыточного веса. Регулярные физические тренировки могут иметь положительный эффект как при профилактике, так и при лечении артериальной гипертонии. Динамические нагрузки, например, ходьба, более эффективны, чем статические, например, упражнения со штангой. Мягкие нагрузки, такие как быстрая ходьба в течение 30-60 минут 3-5 раз в неделю, более физиологичное, чем интенсивные формы нагрузок, к примеру, бег. Исследования показали, что у тренированных лиц снижается риск смерти от инсульта, инфаркта, разрыва аорты, крупных сосудов. Физическая активность повышает сопротивляемость к стрессам, благоприятно влияет на функциональное состояние центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы, задерживает развитие ожирения и атеросклероза. Вход в режим нагрузок следует осуществлять постоянно. Чем менее физически активен пациент, тем медленнее следует ему увеличивать нагрузку.

Регулярные физические тренировки снижают систолическое и диастолическое давление в среднем на 5-10 мм. рт. ст. Наиболее реальна для практического

осуществления и наиболее физиологична ходьба, не менее 1 часа в день, особенно для пациентов, ранее ничем физически не занимавшихся. Рекомендуется ходьба пешком на работу и с работы, плавание в бассейне, игры в бадминтон, теннис, езда на велосипеде, но физические нагрузки не должны вызывать побочных явлений - резкой одышки, слабости, головной боли, боли в сердце, экстрасистолии, слабости, обильного потоотделения. Появление этих симптомов свидетельствует о неадекватности нагрузок и, как правило, требует дополнительного обследования для исключения органических поражений сердца, в первую очередь ишемической болезни сердца. **На высоте нагрузки пульс не должен превышать разницы 180 минус возраст в годах.**

ПРАВИЛО НОМЕР ПЯТЬ. Не забывайте о хорошо зарекомендовавших себя средствах народной медицины, особенно при незначительных повышениях артериального давления (настой, настойка, сок плодов и цветков боярышника кроваво-красного, брусника, печеный "в мундире" картофель, лук репчатый, чеснок, салат посевной, свекла красная, смородина черная, валериана лекарственная, зверобой продырявленный, клубника полевая).

ПРАВИЛО НОМЕР ШЕСТЬ. Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Часто психоэмоциональные стрессы также негативно влияют на сердечно-сосудистую систему, что может привести к повышению уровня артериального давления. Поэтому пациентам с артериальной гипертонией необходимо научиться адекватно реагировать на окружающих, стараться избегать конфликтных ситуаций.

Советы по преодолению стресса:

1. Научиться по-новому смотреть на жизнь. Вы не должны больше позволять другим людям определять, быть Вам или не быть счастливым.
2. Будьте оптимистом. Как только Вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-то хорошее.
3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже 20-минутные занятия аэробикой могут сильно уменьшить стресс.
4. Стремитесь к разумной организованности, ставьте себе близкие, промежуточные и долгосрочные цели. Пересмотр жизненных позиций, намного лучше делать меньше, но лучше, чем много, но плохо.
5. Учиться говорить «нет». Не берите на себя в жизни слишком много.
6. Учиться радоваться жизни. Радоваться нужно каждому дню нашей жизни, получайте удовольствие от самой работы, от того, что она Вам даст в будущем; Счастье - это «побочный» продукт нашей деятельности, а не цель.
7. Не будьте максималистом, учитесь быть терпимым к себе и к другим, учитесь быть снисходительным.
8. Не концентрируйтесь на себе, помогите тому, кто нуждается в Вашей помощи.
9. Не копайтесь в своем прошлом, жалось о том, что мы сделаем и не сделаем — неразумно.
10. Питайтесь правильно, больше фруктов и овощей.
11. Выссыпайтесь в соответствии с Вашей потребностью в сне.
12. Не злоупотребляйте алкоголем.

ПРАВИЛО НОМЕР СЕМЬ. Строго следуйте всем советам врача!

Если врач назначает медикаменты, то очень важно, чтобы Вы следовали строго его рекомендациям. Прием лекарств, нормализующих артериальное давление, должен быть длительным, регулярным. Во всех случаях повышения давления очень важно следовать перечисленным выше советам по оздоровлению привычек, нормализации питания, двигательной активности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям.