

КАК ИЗБЕЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ? СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Образ жизни

Риск возникновения артериальной гипертензии значительно повышают психоэмоциональные перегрузки

Важно соблюдать правильный режим дня:

- Уменьшить время работы с компьютером
- Отказаться от длительного просмотра телепередач
- Соблюдать полноценный ночной сон

Питание

Необходимое условие правильного питания - **ужин за 2-3 часа до сна**. Поздний ужин приводит в активное состояние пищеварительные железы, что может нарушить полноценный ночной отдых

При высоком давлении, склонности к отекам стоит ограничить прием жидкости (вода, чай, суп, фруктовые соки) до 1-1,2 л. в день. Рекомендуется пить натуральные фруктовые соки

Включите в рацион рыбу, богатую полиненасыщенными жирными кислотами омега-3

Достаточно съесть 30-60 г. рыбы в день, чтобы уменьшить риск развития ишемической болезни сердца

Ограничьте употребление поваренной соли. При необходимости лучше использовать соль с пониженным содержанием натрия



Отказ от вредных привычек

Прежде всего - от курения, оно в 2-3 раза увеличивает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта мозга у лиц с артериальной гипертензией

Отказ от курения - один из эффективных способов снижения риска у больных гипертонической болезнью, важная часть мер по предотвращению сердечно-сосудистых осложнений

Другой фактор риска - регулярное чрезмерное употребление алкоголя

Безопасной доли алкоголя не существует!

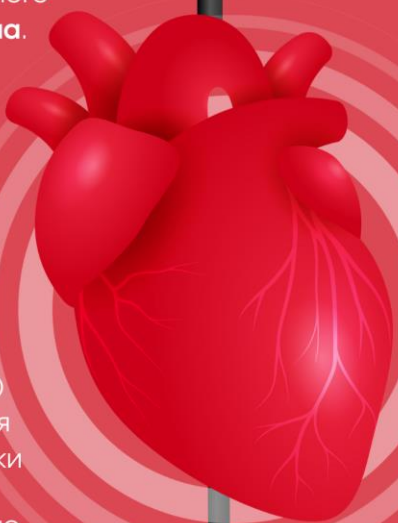
Физическая активность

Регулярные физические тренировки полезны как для профилактики повышения давления, так и при лечении артериальной гипертензии

Умеренные физические тренировки могут снизить артериальное давление на 5-10 мм. рт. ст.

Снижению давления способствует аэробные упражнения средней интенсивности: **быстрая ходьба, плавание**

А вот более интенсивные нагрузки - например, подъем и перенос тяжестей, не рекомендуются, так как могут способствовать повышению давления



Берегите здоровье! Сделайте эти правила частью своей жизни!