

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Рекомендации по ведению образа жизни у больных с гипертонической болезнью.

1. Бросить курить
2. Нормализовать вес тела
3. Снизить потребление алкогольных напитков менее 30г алкоголя для мужчин и менее 20г в сутки для женщин.
4. Снизить потребление поваренной соли до 5г в сутки (одна чайная ложка без верха)
5. Изменить режим питания. Рекомендуется частое употребление пищи малыми порциями (4–5 раз в день)
6. Увеличить физическую активность: регулярно заниматься аэробными физическими упражнениями (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на лыжах, на велосипеде)

Рекомендации по изменению питания:

	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ (Врачи рекомендуют вам употреблять эти продукты в пищу ежедневно)	ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ (Старайтесь употреблять эти продукты не чаще 1 – 2 раз в неделю)	НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ (Эти продукты старайтесь, по возможности, не употреблять)
Зерновые	Хлеб из муки грубого помола, завтрак из зерновых хлопьев, каши, макаронные изделия, рис	Белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы	Сдобные булки, пирожки, хлеб высшего сорта
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, сыры с низким (20%) содержанием жира, обезжиренный творог	Полужирное (1%) молоко, сыры средней жирности, кисломолочные продукты со сниженным жиром	Цельное и сгущенное молоко, жирные сыры (30% жирности и выше), плавленые сыры, жирные кисломолочные продукты
Супы	Овощные, вегетарианские	На нежирном мясном бульоне, супы в пакетах	Супы на мясном жирном бульоне
Рыба	Все виды рыбы, в том числе жирная рыба, желателно снять кожу: треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось и т.д. не менее 2-3 раз в неделю	Рыба жаренная на ненасыщенных жирах	Рыба, жаренная на неизвестных или насыщенных жирах, икра рыб
Мясо	Индейка, курица, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи не более 180 г в день	Постные сорта говядины, баранины (1-2 раза в неделю), телячья или куриная колбаса без жира	Утка, гусь, жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы
Яйца	Яичный белок	Цельное яйцо не более двух раз в неделю	Яичные желтки
Жиры		Масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое, мягкие маргарины на основе этих масел до 2 ст. ложек в день	Сливочное масло, внутреннее сало, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Все свежие и мороженые овощи, обязательно бобовые (горох, фасоль, бобы), молодая кукуруза, вареный или печеный картофель, все свежие или сухие фрукты, консервированные фрукты без сахара	Жаренный или хрустящий картофель, приготовленный на ненасыщенных жирах, фрукты в сиропе	Картофель и другие овощи, жаренные на неизвестных или насыщенных жирах, картофельные чипсы
Готовые продукты	Щербет, желе, пудинги на основе снятого молока, фруктовый салат, фруктовое мороженое, цукаты	Пирожное, бисквиты, приготовленные на ненасыщенных жирах, халва, джем, мармелад, пастила – 1 раз в месяц	Сливочное мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожное, торты, печенье, изготовленное на насыщенных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты
Орехи	Грецкие, миндаль, каштан	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые орехи, соленые орехи
Напитки	Чай, черный кофе, вода, безалкогольные напитки без сахара	Алкоголь (не более 20-30 г в сутки), сладкие напитки	Шоколадные напитки, кофе со сливками, молочные напитки с содержанием жира
Приправы	Перец, горчица, специи, уксусный соус	Низкожирная приправа к салатам, готовый соевый соус	Соленые соусы, сметанные соусы, майонез

Рекомендации по контролю артериального давления:

Контролировать артериальное давление необходимо ежедневно

нормальным считается уровень артериального давления ниже 130/85 мм рт.ст., уровень давления между 130/85 и 140/90 мм рт.ст. относится к высокому нормальному, а давление 140/90 мм рт.ст. и выше считается артериальной гипертонией.

Если врач назначил Вам лекарственный препарат, Вы должны принимать его регулярно, каждый день, желателно в одно и то же время. Если Вы пропустили приём разовой дозы, то не принимайте в следующий раз двойную дозу, продолжайте придерживаться назначенной схемы лечения.

Подбор нужного Вам препарата и необходимой дозировки осуществляет Ваш лечащий врач.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ У КУРЯЩИХ ПАЦИЕНТОВ