

Как защититься от гипертонии?

Не медикаментозные методы включают в себя:

- Отказ от курения.
- Нормализация Индекса Массы Тела (снижение массы для людей с избыточным весом).
СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ
мужчины: до 102 см, женщины: до 88 см
- Отказ от потребления алкоголя, отказ от курения
- Увеличение физической нагрузки – регулярная аэробная (динамическая) физическая нагрузка по 30-40 минут не менее 4 раз в неделю (оптимальной кардиологической нагрузкой признана ходьба со скоростью 5-6 км/ч).
- Снижение потребления соли до 5 г/сутки.
- Изменение режима питания с увеличением потребления растительной пищи, увеличением потребления калия, кальция (содержится в молочных продуктах) и магния (содержится в овощах, фруктах, зерновых), а также уменьшением потребления тугоплавких животных жиров (жирных сортов мяса, мясных продуктов (колбас, копченостей), содержащих белый жир, сыров).

Медикаментозная терапия. Подбор препаратов и их доз осуществляет только врач. При тяжелых формах гипертонии принимается одновременно до 4 разных препаратов, при легком течении бывает достаточно одной таблетки в день. Помните, что гипертония не излечивается, поэтому нельзя делать перерывы в приеме препаратов, пить их «курсами».

Что поможет победить гипертонию?

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:	<i>самостоятельная защита</i>	+	<i>современные гипотензивные препараты</i>	=	КАЖДЫЙ ДЕНЬ
-------------------------	-------------------------------	---	--	---	--------------------



Рекомендации по питанию

	Рекомендуемые продукты для ежедневного употребления	Продукты, рекомендуемые в умеренном количестве (не чаще 1-2 раз в неделю)	Не рекомендуемые продукты (старайтесь не употреблять)
Зерновые	хлеб из муки грубого помола, завтрак из зерновых хлопьев, каши, макаронные изделия, рис	белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы	сдобные булочки, 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 сниженной жирностью	цельное и сгущённое 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, желательно снять кожу: треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось и т.д. не менее 2-3 раз в неделю	рыба жареная на ненасыщенных жирах	рыба, жареная на неизвестных или насыщенных жирах, икра рыб
Мясо	индейка, курица, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи не более 180г в день	постные сорта говядины, баранины, телячья или куриная колбаса без жира	утка, гусь, жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы
Яйца	яичный белок	цельное яйцо	яичные желтки
Жиры		масла: подсолнечное, оливковое, рапсовое, кукурузное, мягкие маргарины на их основе до 2 ст. ложек в день	сливочное масло, внутреннее сало, твёрдые маргарины
Овощи и фрукты	все свежие и мороженые овощи, горох, фасоль, бобы, молодая кукуруза, варёный или печёный 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, изготовленные на насыщенных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты
Орехи	грецкие, миндаль, каштан	арахис, фисташки, фундук	кокосовые орехи, солёные орехи
Напитки	чай, чёрный кофе, вода, безалкогольные напитки без сахара	алкоголь (не более 20-30г 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	солёные соусы, сметанные соусы, майонез

Доброго здоровья!