

Немедикаментозное лечение артериальной гипертензии



Основные причины:

- наследственность - АГ часто встречается у родственников;
- повышенная масса тела - у людей избыточной массой тела риск развития АГ выше;
- малоподвижный образ жизни - сидячий образ жизни и низкая физическая активность приводят к ожирению;
- употребление алкоголя, курение;
- употребление большого количества соли - высокосолевая диета способствует повышению АД;
- психоэмоциональное перенапряжение.
- возраст.



Из числа перечисленных факторов **лишь возраст и наследственность мы не можем изменить**, все остальные относятся к числу модифицируемых, т.е. при желании и соблюдении определенных условий они могут быть изменены, и их влияние на здоровье можно устранить.

Наследственность. Установлено, что риск развития АГ увеличивается, если у ваших родителей или близких родственников было высокое АД или кто-либо из них перенес мозговую инсульт или инфаркт миокарда в возрасте до 55 лет.

Возраст. Риск развития АГ увеличивается по мере старения. У мужчин риск развития АГ возрастает после 35 лет, у женщин - после 45 лет.



Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) и высокая вероятность появления избыточного веса детренируют сердце и сердечно-сосудистую систему в целом. Умеренные физические нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол) вызывают достоверное снижение АД. Изотонические упражнения (бег, плавание) более предпочтительны, чем изометрические (тяжелая атлетика, подъем тяжестей), т.к. последние способствуют повышению АД. Тренироваться следует не менее трех раз в неделю, каждый раз в течение 30 минут, при частоте сердечных сокращений ЧСС равной 70% максимальной (макс. ЧСС = 220 - возраст пациента). Начинать упражнения постепенно. Если вам больше 40 лет, то перед началом занятий посоветуйтесь с врачом по поводу оптимального для вас комплекса упражнений.

Избыточный вес. Доказано, что прибавка каждого лишнего кг веса сопровождается повышением АД на 1 -2 мм ртутного столба.

СОВЕТЫ



- ✓ старайтесь не увлекаться сладостями;
- ✓ сократите потребление соли;
- ✓ употребляйте продукты с низким содержанием жиров и холестерина, отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса (говядина, телятина), рыбы, птицы. Почти не содержат жиров крупы.



Попробуйте хотя бы один день в неделю вообще отказаться от мясной пищи, сделайте этот день только овощным. Питайтесь регулярно, если в промежутках между приемами пищи вы ощущаете голод, лучше съесть фрукты или овощи. Изучайте этикетки на упаковках продуктов - они могут дать необходимую информацию о содержании соли и жиров, перечень всех ингредиентов с указанием их калорийности.



Курение с полным основанием называют «хорошо организованным самоубийством». При отказе от курения риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 2 раза. Даже при выкуривании одной сигареты АД повышается, а у больных с измененными сосудами сердца возникает их спазм. Постоянное курение достоверно увеличивает риск инфаркта миокарда и/или инсульта.



Алкоголь в больших количествах оказывает прямое сосудосуживающее действие. Уменьшение приема алкоголя до количества, эквивалентного 30 г этанола в день (50-60 мл. водки или 200 г. сухого вина) сопровождается снижением АД.



Психоэмоциональное перенапряжение в настоящее время рассматривается как фактор, способствующий развитию заболевания и поддерживающий повышенный уровень АД. Для борьбы со стрессом используются:

- ✓ мышечная релаксация (система упражнений, состоящий из чередования напряжения и расслабления различных мышц);
- ✓ аутотренинг;
- ✓ иглорефлексотерапия;
- ✓ точечный массаж;
- ✓ ФТЛ (ванны, электросон);
- ✓ фитотерапия (смесь соков: свеклы, лимона, моркови - принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды; седативные сборы №1, 2).



Немедикаментозное лечение рекомендуется всем пациентам с АД, независимо от тяжести АД и медикаментозного лечения. Гипотензивный эффект наступает через 6-8 месяцев регулярного соблюдения рекомендаций лечащего врача. Помните, что полностью вылечиться от гипертонии нельзя. Но, придерживаясь здорового образа жизни, можно осуществлять надежный контроль АД и избежать развития осложнений.