

Стратегии снижения артериального давления

1. Здоровое питание

- Уменьшите потребление соли
- Будьте решительны в отказе от вредных продуктов!
- Попробуйте эти советы по здоровому питанию:
 - ✓ Чаще выбирайте овощи и фрукты (свежие или замороженные без добавления соли).
 - ✓ Выбирайте обезжиренные (однопроцентные или обезжиренные) молочные продукты.
 - ✓ Чаще выбирайте бобовые (сушеные бобы, горох, фасоль и чечевицу) чаще.
 - ✓ Выберите продукты из цельного зерна, такие как хлеб из цельной пшеницы, крупы, макароны и коричневый рис.
 - ✓ Ешьте рыбу не реже двух раз в неделю
 - ✓ Выбирайте постное мясо и птицу без добавления соли.
 - ✓ Ограничьте консервированные, копченые продукты.
 - ✓ Ищите продукты «без добавления соли», поменьше используйте соль при приготовлении пищи.
 - ✓ Избегайте приправ, содержащих слово «соль» или «натрий», например соль чеснока, соль сельдерея, кошерная соль, морская соль или глутамат натрия.
 - ✓ Улучшайте вкус ваших продуктов с помощью трав, специй, свежего чеснока, чесночного порошка, лимонного сока или уксуса.
 - ✓ Ограничьте замороженные полуфабрикаты и блюда из ресторана быстрого питания.

Со временем ваши вкусовые рецепторы приспособятся к натуральному вкусу пищи без добавления соли.

2. Физическая активность

Сделайте план по физической активности на каждый день. Регулярная физическая активность может помочь снизить АД и глюкозу в крови.

Проконсультируйтесь с вашим доктором, какой вид физической активности подходит именно вам. Для пациентов с диабетом рекомендуются аэробные упражнения и упражнения со статической нагрузкой.

3. Не курите!

Курение влияет на АД двумя способами: никотин в сигаретном дыме заставляет сосуды сужаться, что увеличивает давление крови на сосуды; курение снижает эффективность принимаемых от давления препаратов. Спросите у своего врача о специалистах, которые могут вам помочь бросить курить.

4. Управление стрессом

Физическая активность, общение, смех, положительные эмоции и здоровая пища могут помочь вам справиться со стрессом, попробуйте. Избегайте нездоровых стрессовых барьеров, таких как курение, употребление алкоголя или выбор нездоровых продуктов питания. Если это необходимо, обратитесь в центр психологической поддержки или на горячую линию психологической поддержки .

Не забудьте найти время для себя! Сходите в кино, театр, на маникюр или в парикмахерскую, прогуляйтесь по живописному месту, посмотрите интересную передачу или кинокомедию по телевизору, позвоните гостям или сходите с подружкой на шопинг!

5. Употребление алкоголя

Алкоголь повышает АД, нарушая поступление крови к сердцу и от его сердца. Употребление алкоголя может привести как к высокому, так и к низкому уровню сахара в крови и, возможно, к высоким уровням триглицеридов. Поговорите со своим врачом, чтобы узнать вашу допустимую дозу, а лучше - откажитесь от употребления алкоголя вообще!

6. Медикаментозное лечение

Когда изменений в «здоровом поведении» недостаточно, ваш врач может назначить лекарство. Большинству людей требуется два или более препарата для снижения АД до нормального уровня. Важно принимать лекарства в соответствии с предписаниями врача. Постарайтесь принимать их в одно и то же время каждый день.

Подбор лечения высокого АД может потребовать времени и терпения, как вашего, так и вашего лечащего врача. Возможно, придется попробовать разные лекарства или их комбинации, чтобы увидеть, какие из них лучше всего подходят для вас с наименьшими побочными эффектами. Важно продолжать принимать ваши лекарства, даже когда ваше АД находится в нормальных пределах.

Таким образом, здоровое питание, физическая активность, управление весом и стрессом, а также медикаментозное лечение по назначению врача могут помочь вам контролировать ваше АД.