



1. Жизнь с АГ.

Соблюдая простые, но очень важные **Правила** Вы можете помочь себе и своим близким избежать осложнений.

Правило 1. Сотрудничайте с лечащим врачом. Никогда не занимайтесь самолечением! Вы можете навредить себе, получить осложнения!

Правило 2. Регулярно измеряйте свое артериальное давление (АД).

Научитесь самостоятельно измерять свое АД, с этой целью важно иметь тонометр дома и уметь им правильно пользоваться. Также важно каждый день вести дневник, где необходимо отразить время, дату, цифры АД, пульса и, если есть, дискомфортные ощущения, боли, головокружения и т.д.

Правило 3. Откажитесь от курения, алкогольных напитков и пива!

Правило 4. Контролируйте вес тела. ИМТ = вес (кг): рост (м²), норма 20-25.
Например: вес 55 кг. : (1,65 x 1,65)м.=20,20, ИМТ = 20.

Правило 5. Следуйте принципам здорового питания.

Выбирайте продукты с пониженным содержанием насыщенных жиров, холестерина, соли и сахара. Ограничьте потребление поваренной соли менее 5г (чайная ложка) в сутки.

Правило 6. Ведите активный образ жизни.

Для профилактики и лечения АГ необходимы аэробные физические нагрузки (ходьба, бег трусцой, плавание, лыжи и т.д.).

Правило 7. Соблюдайте режим дня.

Отрегулируйте природный суточный ритм чередования часов бодрствования и сна. Продолжительность сна должна составлять не менее 8-9 часов в сутки.

Правило 8. Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями.

Научитесь активно распознавать стрессовые ситуации и адекватно на них реагировать. Беседа с психологом приветствуется.

Правило 9. Умейте помочь себе при гипертоническом кризе. А именно:

- измерить артериальное давление (АД),
- вызвать врача «скорой помощи»,
- обеспечить покой,
- полулежачее положение,
- использовать гипотензивные препараты быстрого и короткого действия в виде таблеток под язык.
- не волноваться и не паниковать!



В случае появления давящих болей за грудиной следует принять **Нитроглицерин** (таблетку, или капсулу, или дозу спрея) под язык и разжевать 1 таблетку **Аспирина**.

ПОМНИТЕ! Это может быть проявлением кислородного голодания сердца!