



### Как снизить риск атеросклероза при артериальной гипертонии

При гипертонии часто повышен уровень холестерина в крови. Это ускоряет поражение кровеносных артерий – теряется их эластичность, в стенке откладывается холестерин. Отсюда развивается атеросклероз и его осложнения – инфаркт, стенокардия, нарушения сердечного ритма, инсульт.

#### Правила питания:

- Меньше потреблять продукты животного происхождения, богатые холестерином и насыщенными жирами – жирное мясо, субпродукты, жирные молочные продукты и сорта сыра, сливочное масло, креветки
- Больше потреблять продукты, содержащие пищевые волокна, которые выводят холестерин из организма – фрукты (груша, яблоко, апельсин, персик), ягоды (малина, клубника, черника, черная смородина), бобовые (горох, чечевица, фасоль), потреблять не меньше 300 грамм овощей в день
- Больше потреблять продукты, богатые ненасыщенными жирами – рыба, кукурузное, оливковое, горчичное, льняное масло.



### Борьба с вредными привычками

**Ограничьте потребление алкоголя!** Алкогольные напитки имеют малую пищевую ценность, но содержат много калорий, поэтому ограничение потребления алкоголя способствует снижению веса, не говоря уже о других положительных эффектах.

**Попробуйте бросить курить!** Даже одна выкуренная сигарета может способствовать кратковременному, но значительному повышению АД. Кроме того, курение является фактором риска развития ишемической болезни сердца, которая у гипертоников встречается гораздо чаще, чем у лиц с нормальным АД.

### Физическая активность

Одним из эффективных методов снижения АД является **увеличение физической активности**. Анализ многих исследований показывает, что регулярные физические тренировки снижают и систолическое, и диастолическое давление на 5-10 мм рт.ст.



**Артериальная гипертензия**

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ:



**ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

## Что такое артериальная гипертония

Артериальная гипертония (АГ) – это заболевание, ведущим признаком которого является периодическое или стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт ст.



## В чем опасность повышенного давления

Грозными осложнениями АГ являются:

- Атеросклероз артерий головного мозга, сосудов сердца, почек, нижних конечностей
- Мозговой инсульт и гипертоническая энцефалопатия (снижение памяти)
- Ишемическая болезнь сердца (стенокардия и инфаркт миокарда), нарушение ритма сердца, сердечная недостаточность
- Болезни почек и почечная недостаточность

## С чем связано развитие артериальной гипертонии

Важная причина АГ – неправильный образ жизни человека:

- неправильное и несбалансированное питание;
- курение;
- чрезмерное потребление соленой пищи;
- злоупотребление алкоголем;
- стресс и психоэмоциональные перегрузки;
- ожирение;
- низкая физическая активность

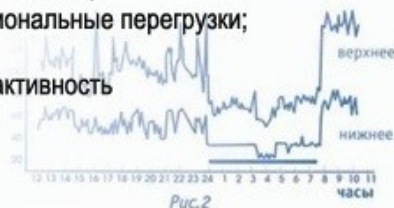


Рис.2

## Оптимальные уровни артериального давления

Нормальное АД – до 130/85 мм рт ст

«предгипертония» - 130–139/85-95 мм рт ст



У людей, контролирующих уровень своего давления, отмечается на 30-40% меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.

Иногда добиться оптимального АД можно с помощью только *немедикаментозных способов*, т.е. **оздоровления образа жизни.**

Ограничение потребления поваренной соли и полный отказ от алкоголя, снижение веса, регулярные физические нагрузки, минимизация стрессовых воздействий – иногда этого бывает достаточно для нормализации давления.

## Правила питания при гипертонии

Основное требование к питанию – контроль минерального состава пищи.

Соблюдайте три правила:

снизить потребление поваренной соли – не более 1/2 - 1 чайной ложки без верха (с учетом приготовленной пищи)

больше употреблять продуктов, содержащих калий (5-6 г/день)

больше употреблять продуктов, содержащих магний (400 мг/день)

## Как сократить потребление соли

- при приготовлении пищи использовать соль экономно или готовить пищу без соли и добавлять ее в тарелку уже за столом;

- для улучшения вкусовых качеств пищи широко использовать бессолевые приправы – травы и специи (сок лимона, овощные и фруктовые соки, зелень, чеснок, базилик, карри, лук, хрен и т.д.);

- не употреблять пересоленные продукты – чипсы, консервированные продукты, сухари, соленые орешки, соевый соус, гастрономические продукты (копчености, колбасы и т.д.);

- не ставить солонку на стол;

- читать этикетки на продуктах и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием хлористого натрия (до 300 мг на 1 условную единицу продукта);

- если хочется пить, то пить воду или чай, а не прохладительные напитки.

## Как увеличить потребление калия и магния



- Больше калия содержится в растительных продуктах (изюм, чернослив, курага, урюк, фасоль, морская капуста, редис, морковь, виноград, абрикосы, персики, бананы, апельсины, киви, овсяная крупа, свекла, зеленый лук, черная смородина). Очень много калия в картофеле, запеченном в кожуре.

- Потребление продуктов, обогащенных магнием, благоприятно сказывается на тонусе сосудов, состоянии нервной системы. Много магния в зерновых, овсянке, пшенице, бобовых, орехах, овощах (особенно зеленого цвета), арбузах, бананах, киви, красном перце, черной смородине, моркови, свекле, морской капусте.

