

Профилактика гипертонической болезни



Гипертоническая болезнь (ГБ) — хроническое заболевание, характеризующееся длительным и стойким повышением артериального давления (АД) — систолического выше 140 мм рт. ст. и диастолического — выше 90 мм рт. ст.

Советы по профилактике гипертонической болезни



Следить за артериальным давлением, измеряя его ежедневно



Следить за массой тела, используя диету и физические упражнения



Полный отказ от курения и алкоголя



Соблюдать правила здорового питания:

- ✓ Ограничить потребление соли;
- ✓ Уменьшить потребление животных белков;
- ✓ Увеличить потребление калийсодержащих продуктов (рыба и морепродукты, печеный картофель, абрикосы, бананы и т.д.);
- ✓ Увеличить потребление кальцийсодержащих продуктов;



- ✓ Уменьшить потребление кофе;
- ✓ Увеличить потребление магнийсодержащих продуктов (крупы, бобовые, листовая зелень) ;



Научиться справляться со стрессом, используя мышечное расслабление, дыхательные упражнения, неинтенсивные физические упражнения.

Вести активный образ жизни! Чаще ходить, плавать, ездить на велосипеде.

Не носить тяжести!

Примеры упражнений при гипертонической болезни:

- **Сидя на стуле**, можно сгибать правую ногу, при этом разгибая левую и наоборот. Ноги от пола отрывать не нужно. Дыхание произвольное. Сидеть лучше на краю стула.
- Движение руками вперед и в стороны на раз — вдох, а на два — выдох при опускании рук.
- Положить руки на пояс, на раз — отвести левую руку назад влево и поворачивать голову при этом — выполняется вдох, а на два — выдох при возвращении руки на пояс. Руки чередовать.
- Поднимаясь на носки, встать (на раз) - руки при этом вытянуть вперед и выполняя вдох, выдох выполняется на два — при возврате в сидячее положение.

Примеры упражнений в положении стоя:

- Обычная ходьба с махами рук, продолжительность около тридцати секунд.
- Махи руками назад и влево стоя.
- **Бег**, темп которого составляет около 150 шагов в минуту; вначале продолжительность составляет около тридцати секунд, потом время может быть постепенно увеличено до десяти минут. Затем ходить несколько минут.

Приседания: На раз — присесть, вдыхая, руки при этом вперед. На два — выдох с возвратом в исходное положение.

