

Памятка для пациента «Артериальная гипертония: факторы риска»

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ –

это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления: 140/90 мм рт. ст. и выше.

Артериальная гипертония – заболевание, опасное для жизни своими осложнениями (инфаркт миокарда, инсульт). У многих людей болезнь может протекать бессимптомно, но изменяя самочувствия. В этом коварство гипертонии! Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание. Поэтому каждый человек должен знать свое давление.

ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ – не зависят от самого человека:

- возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет;
- наследственная отягощённость;
- факторы окружающей среды.

УПРАВЛЯЕМЫЕ – зависят от образа жизни и поведения и поэтому могут быть устранены:

- избыточная масса тела и ожирение;
- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- неадекватные реакции на стресс.

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ?

Следите за весом! Для расчета идеальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): вес (в кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Значения индекса массы тела от 18,5 до 24,9 – норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.

Откажитесь от курения, и риск развития инфаркта и инсульта уже через год снизится наполовину по сравнению с курильщиками! Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, в результате повышается артериальное давление.

Соблюдение диеты приводит к снижению артериального давления.

Уровень артериального давления имеет прямую зависимость от количества употребляемой **соли**. Ее средняя доза не должна превышать 5 граммов (1 чайная ложка без верха) в день. Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу прежде, чем Вы попробовали ее. Избегайте употребления консервированных продуктов, солений, маринадов.

Уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара.

Постарайтесь чаще употреблять обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы.

Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия и магния (печеный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив).

Ограничьте объем потребляемой жидкости до 1,5 литров в сутки.

Регулярные динамические нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.) 3-5 раз в неделю не менее 20 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике ожирения, но и значительно улучшат Ваше самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом.

Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.

**Памятка для пациента
«Самопомощь при гипертоническом кризе»**

Гипертонический криз – это внезапный, резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и развитием осложнений.

**ФАКТОРЫ,
способствующие развитию гипертонического криза:**

- эмоциональные или физические перегрузки;
- смена погоды, метеорологические перемены («магнитные бури»);
- курение;
- резкая отмена лекарств, понижающих артериальное давление;
- употребление алкогольных напитков;
- обильный прием пищи, особенно на ночь;
- прием пищи, содержащей большое количество соли;
- употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.).

**САМОПОМОЩЬ
при гипертоническом кризе:**

- измерить артериальное давление;
- по возможности, быстро попытаться самостоятельно снизить повышенное артериальное давление.

* могут быть использованы препараты быстрого действия: клофелин 0,075-0,15 г или каптоприл 25-50 мг;

* не применять неэффективные средства – таблетки папазола, дибазола;

* нельзя резко снижать артериальное давление в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте; такие симптомы, как слабость, сонливость, могут указывать на нарушение питания (ишемию) головного мозга.

- повторно измерить артериальное давление;
- в случае появления болей за грудиной (проявление стенокардии) следует принять нитроглицерин под язык;
- при значительном повышении артериального давления или при нарастании симптомов криза рекомендуется вызвать «скорую помощь».

Дальнейшие действия определит врач «скорой помощи»!

Памятка для пациента «Питание при артериальной гипертензии»

Какие изменения нужно внести в Вашу диету?

- Ограничить потребление поваренной соли.
- Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
- Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).
- Следует есть разнообразные овощи и фрукты – не менее **400 г в день** дополнительно к картофелю. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- Рекомендуются заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Прекратить употребление спиртных напитков.
- Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов.

Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина?

- Употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи.
- Ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц).
- Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, вытапливаемый при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу.
- Глубокое прожаривание, особенно с использованием животных жиров, заменить тушением, отвариванием, запеканием.
- Исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, свиного сала, грудинки, корейки.
- Салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительными маслами.
- Избегать употребления сливочного масла.
- Использовать нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский и др.).
- Употреблять фрукты и овощи – не менее 400 г в день.
- Использовать хлеб из муки грубого помола.
- Отдавать предпочтение «белому» мясу (птице, рыбе), ограничить «красное мясо» (говядину, баранину, свинину) до 2-х раз в неделю.

Как ограничить потребление поваренной соли?

- Ограничить общее потребление соли до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Следует употреблять йодированную соль.
- Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.
- Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.

**Здоровое питание способствует нормализации артериального давления!
Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.**

Продукты, содержащие много натрия

Группы продуктов	Продукты или еда, богатые натрием, потребление которых следует ограничить
Молоко и молочные продукты	Сыры, особенно рассольные, твердые, типа «Брынза», «Рокфор».
Мясо и заменители	Соленое, копченое, кулинарно обработанное мясо – ветчина, бекон, сало, шпик, мясные консервы типа «тушенки», сосиски и сардельки, копченые колбасы, мясные копчености («нарезки»); рыбные консервы «Шпроты», «Сардины», рыба в томатном соусе, селедка во всех видах, копченая и соленая рыба; икра всех видов рыб, приготовленная с добавлением соли; анчоусы; соленые орешки, особенно арахис; все деликатесы – рыбные, мясные и из птицы.
Фрукты	Не ограничивают, так как все фрукты содержат очень небольшое количество натрия
Овощи	Томатный сок, особенно приготовленный с добавлением соли, консервированные овощи, овощные консервы с добавлением мяса, маринованные овощи, в том числе и домашнего приготовления, квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, консервированные салаты.
Хлеб, крупы, рис, макароны, картофель	Соленые крекеры, хлебцы, сушки с добавлением соли, соленые хлебные палочки, соленые хлопья, соленая воздушная кукуруза; концентраты для приготовления каш с добавлением натрия или соли, лапша или супы из лапши с концентрированной вкусовой добавкой; ЧИПСЫ!
Жиры	Соленое масло, маргарины с добавлением соли, майонезы, заправки для салатов.
Другие продукты	Некоторые приправы с добавлением соли, кетчупы, соевый соус, оливки, маслины, бульонные кубики, приправы и пищевые добавки типа «Вегета», «Галина бланка», «Кнорр» и др. Выпечка содержит много натрия в виде соды, минеральные воды содержат много натрия.

Пирамида питания



Что такое «порция»

Одна порция продуктов, содержащих углеводы (зерновые, крупы, хлеб, картофель):

- 1 ломтик хлеба,
- ½ булки для бутербродов, 1 плюшка, 1 бублик, 1 оладушек, 4 крекера,
- ½ стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши,
- 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли),
- 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле),
- 1 средняя картофелина.

Одна порция овощей:

- ½ стакана приготовленных или измельченных сырых овощей,
- 1 стакан сырых листовых овощей,
- 1 огурец, 1 помидор.

Одна порция фруктов:

- 1 целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан,
- ¾ стакана сока (приготовленного без добавления сахара),
- ½ стакана ягод или приготовленных либо консервированных фруктов,
- ¼ стакана сушеных фруктов.

Одна порция молочных продуктов:

- 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки,
- 45 г твердого сыра,
- 65 г мягкого сыра,
- ½ стакана творога.

Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей:

- 75–90 г мяса, дичи или рыбы,
- 2 яйца,
- 1 стакан приготовленных бобовых,
- 4 столовые ложки арахисового масла (по содержанию белка оно приравнивается к мясу и не содержит холестерина),
- 35 г семян подсолнуха или орехов.

Образец рациона для взрослых и подростков

В таблице Вы найдете, сколько порций продуктов из различных групп необходимы человеку с учетом его возраста, пола и образа жизни. Воспользуйтесь этими сведениями, чтобы оценить свой пищевой дневник и планировать ежедневное питание для себя и своей семьи.

1600 килокалорий – для большинства женщин, ведущих сидячий образ жизни, и пожилых людей. 2200 килокалорий – для большинства детей, девочек- подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни. 2800 килокалорий – для мальчиков- подростков, активных мужчин.		Количество порций		
		1600 ккал	2200 ккал	2800 ккал
	Зерновые, крупы, хлеб	6	9	11
	Овощи	3	4	5
	Фрукты	2	3	4
	Молочные продукты	2-3	2-3	2-3
	Мясо и его заменители	160 г	180 г	220 г
	Всего жира в граммах	53	73	93
	Можно сахара (чайных ложек), включая конфеты, десерты, сладкие напитки	6	12	18
Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет) взрослым и подросткам можно 3 порции молочных продуктов				

Пример суточного меню для пациента с артериальной гипертонией

Первый завтрак		Полдник	
Каша, манная молочная	250 г	Отвар шиповника	
Чай, 1 кусочек сахара	200 г	Ужин	
Второй завтрак		Рыба тушеная	200 г
Яблоко свежее	100 г	Свекла с черносливом	200 г
Обед		На ночь	
Суп-лапша на курином бульоне	250 г	Кефир	200 г
Грудка курицы запеченная	115 г	Хлеб белый	100 г
Рис отварной	135 г	Хлеб черный, отрубной	100 г
Морс клюквенный без сахара	200 г	Сахар	25 г
			Всего ккал
			1800

Памятка для пациента «Физическая активность при артериальной гипертензии»

Низкая физическая активность – один из управляемых факторов риска артериальной гипертензии.

Физическая активность способствует снижению артериального давления и профилактике сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта миокарда и инсульта), злокачественных новообразований, сахарного диабета, ожирения, остеопороза.

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии.

Физическая активность при артериальной гипертензии –

Тип, Регулярность, Уровень интенсивности, Длительность физической нагрузки (ТРУД)

Тип – рекомендуются динамические нагрузки: быстрая ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, а также упражнения на гибкость и развитие силы.

- Следует выбрать такой вид физической активности, который приносит Вам удовольствие.
- Людям с повышенным артериальным давлением необходимо ограничивать такие виды нагрузок, как интенсивный бег, прыжки, упражнения с подъемом тяжестей, длительной задержкой дыхания, натуживанием, с резкими движениями, вращениями головой, длительными наклонами вниз.

Регулярность – начать занятия лучше с 3 раз в неделю, затем довести до 5 раз в неделю.

Уровень интенсивности контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС):

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

Режимы нагрузки:

- низкой интенсивности – 35–55% МЧСС (можно петь),
- умеренной интенсивности – 55–70% МЧСС (можно комфортно разговаривать),
- значительной интенсивности – 70–85% МЧСС (появляется одышка при разговоре).

Оптимальная интенсивность для пациентов с артериальной гипертензией составляет 35–55% МЧСС во время периода разминки и расслабления и 55–70% МЧСС во время периода нагрузки.

- Занятия не должны провоцировать сильную одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце, головокружение.

Длительность физической нагрузки: в целях лучшей переносимости нагрузки сердечно-сосудистой системой необходимо, чтобы упражнения занимали от 20 до 60 минут.

Основные этапы тренировки

Разминка – 5–20 минут, интенсивность 35–55% МЧСС.

Подготовить свое тело к упражнению необходимо человеку любого возраста и тренированности. Разминка должна начинаться с медленных, ритмичных движений, таких, как ходьба, медленные движения с постепенным увеличением скорости и интенсивности нагрузки. При этом должна повышаться частота пульса, дыхания и температура тела. Вы должны слегка вспотеть. Так же рекомендуется выполнить несколько простых упражнений на растяжку перед тем, как перейти к основным упражнениям.

Основная часть тренировочного занятия – следует довести интенсивность нагрузки до уровня 55–70% от МЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 10–30 минут за занятие. Эта нагрузка является тренирующей и оптимальной для наращивания тех возможностей организма, с которыми непосредственно связан оздоровительный эффект тренировки. Выполняются нагрузки, соответствующие Вашей физической тренированности.

Некоторые простые правила помогут сделать физические упражнения повседневной привычкой, приятной и полезной.

- Во время тренировок пейте воду до и после серии упражнений.
- Всегда соизмеряйте сложность упражнений со своими возможностями, чтобы не возникло неприятных ощущений и травм. Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль, не стоит продолжать. Обязательно расскажите об этом своему врачу при следующем визите.
- Начинайте постепенно, с 5–10 минут в день.
- Постепенно увеличивайте продолжительность упражнений до 30–60 минут.
- Дышите глубоко во время упражнений и во время пауз, не задерживайте дыхание.
- Если вы почувствовали усталость, отдохните.
- Записывайте в дневник длительность своих тренировок, частоту пульса во время занятий и отмечайте свои достижения.
- Очень бодрит музыка во время тренировок.

Заключительная часть занятия – фаза выхода из основной нагрузки – очень важна для постепенной адаптации организма к обычному режиму жизнедеятельности. Продолжительность ее 5–10 минут, интенсивность 35–55% МЧСС. Переходя из основной части в заключительную, следует продолжать движение, постепенно снижая

интенсивность. Нельзя резко прекращать движение. После окончания выполните несколько упражнений на растяжку и восстановление дыхания.

Режим повышения физической активности

- Вход в режим нагрузок следует осуществлять постепенно. Чем Вы менее активны, тем медленнее Вам следует увеличивать нагрузку.
- Наиболее реальна и физиологична ходьба, особенно для тех, кто ранее ничем не занимался.
- Для повышения уровня физической активности могут быть использованы ежедневная ходьба с постепенным увеличением продолжительности до 1 часа, расстояния от 500 м до 4–5 км и постепенным увеличением темпа, посещение плавательного бассейна 2–3 раза в неделю.

В процессе занятий выделяют 3 этапа:

Подготовительный этап (6–8 недель).

Не переусердствуйте в начале занятий. Начните занятия с 12–15 минут и постепенно доведите до 45–60 минут. Поддерживайте уровень интенсивности основной нагрузки в пределах 50–60% от МЧСС. Изначально неверно выбранный режим длительных и интенсивных нагрузок может привести к плохой их переносимости.

Основной тренировочный этап (4–5 месяцев).

Постепенно увеличивайте параметры тренировок, уровень интенсивности основной нагрузки в пределах 60–70% от МЧСС, длительность – 45–90 минут.

Поддерживающий период (после первых 6 месяцев).

Вы достигли больших успехов, тренировки прочно вошли в Вашу жизнь. Интенсивность основной нагрузки остается в пределах 60–70%, при хорошей переносимости может достигать 85% от МЧСС, длительность 45–90 минут.

Советы по повышению повседневной физической активности

Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. С этой целью рекомендуется:

- Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе.
- Заниматься ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.
- Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими.
- Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.
- Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.
- Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).
- Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).
- Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.

Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко вставлены в Ваш распорядок.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.
- Найдите друзей для совместных занятий.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1–2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.
- Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

Пример построения занятий

Например, Вам 50 лет, АД на уровне 170/100 мм рт. ст. (умеренная артериальная гипертония).

Рассчитываем МЧСС (максимальную частоту сердечных сокращений):

МЧСС = 220 – 50 = 170 уд. в мин. 35–55% от 170 = 60–94, а 55–70% от 170 = 94–119 уд. в мин.

Рекомендуется поддерживать регулярную (3–5 раз в неделю) физическую активность (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т. д.). Продолжительность: от 20 до 60 минут.

Фазы физической нагрузки:

- Разминка (5–20 минут): интенсивность 35–55% МЧСС, пульс 60–94 уд. в мин.
- Эффективная тренировка (10–30 минут): интенсивность 55–70% МЧСС, пульс 94–119 уд. в мин.
- Период остывания (5–10 минут): интенсивность 35–55% МЧСС, пульс 60–94 уд. в мин.

Таким образом, во время разминки и остывания Вы должны выполнять нагрузку такой интенсивности, чтобы пульс был в пределах 60–94 уд. в мин. (10–16 уд. за 10 сек.). На первых порах следует поддерживать интенсивность эффективной тренировки в пределах 94 уд. в мин. (16 уд. за 10 сек.), в дальнейшем, постепенно повышая интенсивность нагрузки в течение до полугода, увеличить ее до частоты пульса 119 уд. в мин. (20 уд. за 10 сек.).

5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Урежение пульса в покое.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!

Памятка для пациента «Как преодолеть стресс»

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т. д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

Заповеди преодоления стресса

Чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. «Делай, что должно, и будь, что будет».
- Выбатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
- Стараться видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» – гласит народная мудрость.
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои «плюсы». Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы.
- Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.
- Никогда не обижаться на судьбу.
- Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- Поступать по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.
- Овладевать навыками общения. Побольше общаться с интересными людьми.
- Переоценить свои ценности, если необходимо.
- Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.
- Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- Не стараться сделать все и сразу.
- Не забывать об отдыхе, высыпаться.
- Планировать свою жизнь.
- Стремиться к высшей из доступных целей и не вступать в борьбу из-за безделиц.
- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.
- Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесить свои силы и целесообразность действий.
- Если необходимо предпринять удручающее, неприятное для вас дело (разговор), не откладывать его на «потом».

Что может помочь в преодолении стресса

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут:

- Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.
- Заварите себе крепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
- Если ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь.
- Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- Погуляйте на свежем воздухе.
- Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях. На свежую голову для решения всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

События в жизни человека, которые могут стать источником стресса

Стрессогенность

Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая
<ul style="list-style-type: none"> • Смерть супруга • Развод или разделение семьи • Смерть близкого родственника • Болезнь или травма человека • Свадьба • Потеря работы • Переезд • Помещение в тюрьму (арест, уголовное преследование) 	<ul style="list-style-type: none"> • Уход на пенсию • Серьезное заболевание близкого родственника или члена семьи • Беременность • Сексуальные проблемы • Рождение ребенка • Смена работы • Денежные проблемы • Смерть близкого друга • Восстановление супружеских отношений 	<ul style="list-style-type: none"> • Семейные споры • Большой долг или ссуда • Смена ответственности на работе (другая должность) • Сын или дочь покидают дом • Проблемы с родственниками супруга • Значительные личные достижения • Жена начинает или прекращает работу • Начало учебы детей в школе или окончание ее • Поступление детей в высшее учебное заведение • Неприятности в отношениях с начальником 	<ul style="list-style-type: none"> • Изменение рабочих условий (режим работы, место размещения и т. д.) • Смена школы • Смена возможностей досуга, социальной или общественной активности • Изменение режима сна • Изменение режима питания, пищевого поведения • Изменения отношений внутри семьи • Праздники • Небольшие правонарушения (правила дорожного движения, безбилетный проезд и т. д.)

Управляемые стрессоры

Стрессоры	Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры
Перегрузки на работе	умение управлять собственным временем
	умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»
	умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже
	умение определить приоритеты при выполнении дел
	умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские)
	не делать или стараться не делать несколько дел одновременно
	умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы
	уверенность в себе
Загруженность домашними	наличие социальных навыков общения, управления конфликтами
	умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом»
	умение распределить обязанности по дому между членами семьи

делами	умение планировать домашнюю работу
	умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение
Конфликты с начальством	навыки межличностного общения
	уверенность (но не самоуверенность) в поведении
	профессиональная компетентность, честность и трудолюбие и пр.

ВОПРОСНИК

на определение уровня стресса (Reeder L.G. et al, 1969)

«Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа».

Утверждения	Ответы			
	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Подсчитайте средний балл и оцените результат.

Шкала уровня психологического стресса (Копина О.С. и соавт., 1989)

Уровень стресса	Средний балл	
	мужчины	женщины
Высокий	1–2	1–1,82
Средний	2,01–3	1,83–2,82
Низкий	3,01–4	2,83–4

Что нужно знать, чтобы защититься от стресса

Чтобы защититься от стресса, нужно знать и выполнять некоторые простые правила.

Правило первое: ведите дневник, записывайте свою реакцию на стресс.

Образец дневника наблюдения за стрессом

Признаки стресса	Тяжесть (по 10-балльной оценке)	Как долго продолжались
Нарушение сна	Часами не мог заснуть (9 из 10)	Последние 3 недели
Сердцебиение	Сердце выпрыгивало из груди (8 из 10)	2 недели
Ощущение давления, напряжения	Нервничал из-за спешки на работу, не хотел туда идти (7 из 10)	Около 3 недель
Через 6 недель занятий		
Нарушение сна	Стало легче, потому что гулял перед сном	
Сердцебиение	Не возникало, потому что выполнял дыхательные упражнения	
Ощущение давления, напряжения	Исчезло, на работе устраивал перерывы	

Правило второе: фиксируйте причины стресса и способы их решения.

Образец «антистрессового» журнала

Возможная причина стресса	Тип стресса			Возможные решения
	Имеет практическое решение	Со временем разрешится	Повлиять или изменить невозможно	
Не могу справиться с работой, сроки давят	×			Распределить рабочее время, установить приоритеты делам, дать поручения; устраивать перерывы в работе, уделять время семье и отдыху, обсудить с начальником свою нагрузку. Вы не можете повлиять на ситуацию, поэтому лучшим решением будет четкое распределение обязанностей в семье, изменение рабочих часов, организация ухода с помощью членов семьи или сиделки.
Моя мать тяжело заболела			×	У нее есть собственное разумение, своя жизнь, и со временем ситуация успокоится. Примите ее такой, какая она есть. Время не остановишь. Уделите больше внимания своему внешнему виду, физическим упражнениям, концертам, фильмам, друзьям, семье или мужу, партнерам.
Моя дочь собралась выходить замуж в 18 лет		×		Будьте терпеливы, предложите ему помощь, советуйте, когда-нибудь ремонт закончится и у вас будет новая чистая квартира.
Я старею!			×	
Муж затеял ремонт, который никогда не кончится!		×		

Правило третье: избегайте бесполезных мыслей!

Если бесполезные мысли приходят вам в голову, отключайте их. Запишите их в дневник, и через несколько дней вернитесь к этой записи: случилось ли событие, о котором вы так беспокоились, и как оно завершилось? Например, собрание на работе прошло, никто не ругал вас за то, что вы не завершили свою работу, и вы успели ее доделать после собрания. Стоило ли заранее волноваться?

Записывайте также, какие события вас порадовали и приносили вам неприятные чувства и эмоции.

В первую очередь выполняйте те дела, которые необходимо сделать.

Затем стремитесь делать вещи, которые вам приятны.

Старайтесь делать то, что у вас получается хорошо.

Правило четвертое: будьте активны, занимайтесь делами, не проводите время в скуке и безделье.

Любое дело помогает отвлечься от бесполезных мыслей, пережевывания последствий несостоявшихся событий. Прогулки, работа на даче, уборка дома, визит к другу или подруге, встреча с детьми, покупки – любое дело лучше ничегонеделанья. Планируйте свою деятельность, отдых тоже должен быть активным!

Правило пятое: алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.

Это только временное облегчение, через некоторое время снова потребуется какое-то утешение. Лучше использовать специальные способы расслабления и дыхания.

Правило шестое: научитесь помогать себе.

Упражнения для тренировки глубокого дыхания:

- дышать носом;
- поза удобная, глаза закрыты;
- одну ладонь положить на грудь, другую на живот;
- попробуйте дышать обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Как провести упражнение с глубоким дыханием:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.
- Повторите цикл.

Данный метод считается очень простым и эффективным. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом).

Техника упражнений на расслабление.

Существует несколько правил, соблюдение которых обеспечивают эффективность мышечной релаксации:

- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.
- Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине.
- Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка. Отключите [телефон](#) и попросите не беспокоить вас во время релаксации. Также важна комфортная [температура](#) и отсутствие яркого света.
- В первый месяц рекомендуется заниматься 2–3 раза в день по 20–30 [минут](#). Во второй месяц 1 раз в день по 20 минут. Затем, при достижении определенного уровня мастерства, можно плавно снижать интенсивность до 2 раз в неделю по 10–15 минут.
- Лучшее время для занятий: после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс [пищеварения](#) мешает полному расслаблению.
- Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чем не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

Подготовка.

- Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лежа, но подойдет также поза сидя. Лучше снять тесную одежду и неудобные украшения.
- Если вы сели, снимите обувь, не скрещивайте ноги, руки положите на подлокотники кресла.
- Если вы лежите, повернитесь на спину, положите руки по бокам, для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок.
- Закройте глаза, прислушайтесь к себе. Проверьте, какие мышцы напряжены, как вы дышите.

Дыхание для расслабления.

- Расслабьте плечи и подбородок. Начните дышать медленно и глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот, надувайте живот во время вдоха, расширяйте грудную клетку, чтобы втянуть побольше воздуха, до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом. Задержите дыхание на 3–6 секунд, затем медленно выдохните, позволяя расслабиться грудной клетке и желудку, полностью опустошая легкие.
- Сохраняйте такое дыхание на протяжении всей тренировки, старайтесь поддерживать расслабление всего тела.

Расслабление (релаксация).

- Через 5–10 минут, когда установится глубокое дыхание, начните последовательно напрягать группы мышц, одновременно удерживая на 10 секунд дыхание. Затем расслабьтесь и медленно выдохните.

Последовательность расслабления.

1. Прижмите пятки к поверхности пола или кровати и согните пальцы ног на себя.
2. Напрягите икры.
3. Распрямите ноги в коленных суставах, напрягите бедра.
4. Напрягите ягодицы.

5. Напрягите мышцы брюшного пресса.
6. Согните руки в локтях и напрягите мышцы рук.
7. Поднимите плечи и прижмите голову к подушке.
8. Сожмите челюсти и плотно зажмурьте глаза.
9. Напрягите все мышцы.
10. Через 10 секунд расслабьтесь.
11. Закройте глаза, продолжая дышать медленно и глубоко, представьте белую розу на черной поверхности. Попробуйте сконцентрироваться как можно тщательнее и разглядеть ее в течение 30 секунд. Когда выполните упражнение, продолжайте глубокое дыхание.
12. Повторите предыдущий этап (п. 11), но представьте другой мирный объект на ваше усмотрение.
13. Наконец, дайте себе указание, что когда вы откроете глаза, то будете совершенно расслабленным и сконцентрированным.
14. Откройте глаза.

Памятка для пациента «Медикаментозное лечение артериальной гипертонии»

Главная цель в лечении артериальной гипертонии – максимально снизить риск сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта миокарда, мозгового инсульта).

Для этого необходимо:

- воздействовать на факторы риска развития артериальной гипертонии (курение, избыточная масса тела, повышенный уровень холестерина, низкая физическая активность, психоэмоциональные стрессы);
- лечить сопутствующие заболевания (сахарный диабет, заболевания почек и др.)
- поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне – менее 140/90 мм рт. ст.

Следуйте основным принципам лечения артериальной гипертонии:

- строго соблюдайте рекомендации врача;
- проводите самоконтроль артериального давления в домашних условиях;
- умейте устранять неблагоприятные факторы, провоцирующие повышение артериального давления.

В зависимости от уровня артериального давления и степени риска сердечно-сосудистых осложнений врач при необходимости назначает в дополнение к немедикаментозному лечению лекарства.

Современные лекарственные препараты эффективно снижают артериальное давление, защищают органы-мишени (почки, сердце, мозг, сосуды).

Возможные побочные действия препаратов, снижающих уровень артериального давления:

- **диуретики** – снижение уровня калия в крови, нарушение углеводного и жирового обмена;
- **бета-блокаторы** – урежение пульса, обострение хронического бронхита, перемежающейся хромоты;
- **антагонисты кальция** – головная боль, отеки голеней, покраснение кожных покровов;
- **ингибиторы АПФ** – кашель.

Если на фоне лечения Вы заметили появление каких-либо симптомов – обязательно скажите об этом лечащему врачу!

Лечение будет эффективным, если Вы будете соблюдать следующие правила:

- Принимайте лекарства каждый день независимо от того, повышено давление или нет.
- Умейте оказывать доврачебную самопомощь при кризе.
- Не заменяйте самовольно рекомендованное врачом лекарство на то, которое Вам посоветовали друзья или знакомые.
- Соблюдайте предосторожности при приеме гипотензивного лекарства, в частности, не употребляйте алкогольные напитки.

ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ!

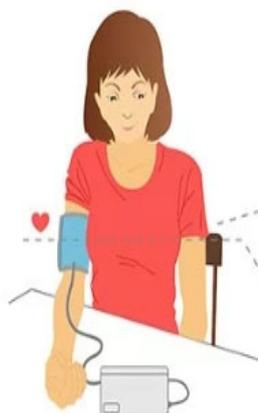
Лечение гипертонии необходимо проводить постоянно!

Лечение быстрее достигает цели, если удаётся снизить сопутствующие факторы риска немедикаментозными средствами.

Какие мероприятия способствуют снижению уровня артериального давления

Мероприятия	Снижение АД
Снижение избыточного веса	5–20 мм рт. ст. на 10 кг веса
Диета, богатая овощами и фруктами, с низким содержанием жира	8–14 мм рт. ст.
Ограничение поваренной соли до 6 г (1 чайная ложка)	2–8 мм рт. ст.
Поддержание регулярной динамической физической нагрузки не менее 30 минут в день	4–9 мм рт. ст.
Прекращение употребления алкоголя	2–4 мм рт. ст.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?



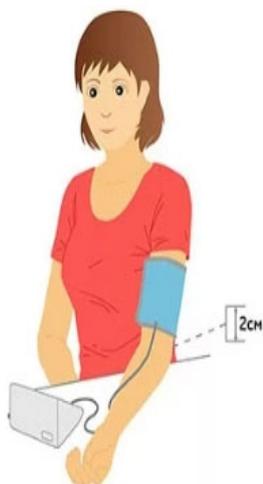
Проводите измерение через **1-2 часа** после приема пищи.

Перед измерением **воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.**

Примите **удобное положение** - сидя или лежа.

Устройте себе **пятиминутный отдых.**

Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, **на уровне сердца.** Она должна быть **расслаблена** и не сжата одеждой или украшениями.



Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца - нижний край **на 2 см выше** локтевого сгиба.

Начните измерение. Если во время наполнения воздухом манжета **слишком, до боли, стягивает руку** - лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.

Повторный замер давления можно проводить только **спустя 2-3 минуты** после первичного измерения.

КАК ВЫБРАТЬ ТОНОМЕТР?

МЕХАНИЧЕСКИЙ ИЛИ АВТОМАТИЧЕСКИЙ?

Оба типа тонометров достаточно точны, однако при использовании механического тонометра требуется некоторый опыт, а с электронным вы можете быстро получить результат без посторонней помощи.

ПЛЕЧЕВОЙ ИЛИ ЗАПЯСТНЫЙ?

В целом оба типа тонометров достаточно эффективны, однако плечевые более универсальны: их удобно использовать в любом возрасте.

Механический



Автоматические



Плечевой



Запястный

КАК ВЫБРАТЬ РАЗМЕР?

Манжету подбирают индивидуально с учетом окружности плеча (измеряется чуть выше локтя).

Окружность плеча	Размер манжеты
Менее 33 см	12x23 см
33x41 см	15x33 см
Более 41 см	18x36 см