

Любая тактика лечения и профилактики сердечных болезней начинается с контроля артериального давления и строгого соблюдения диеты.

- 1** стакан красного виноградного сока в день защитит от инфаркта. Этот напиток предотвращает закупорку коронарных сосудов, питающих сердце.
- 2** стакана молока предотвращают сердечную катастрофу.
- 3** раза в день сердцу и сосудам требуются продукты, богатые витамином Е (овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло).
- 4** кусочка рыбы в неделю на 44% уменьшают риск умереть от инфаркта миокарда.
- 5** грецких орехов, съедаемых в день, удлинит жизнь на 7 лет. В состав грецких орехов входят вещества, предохраняющие сердце от пагубного воздействия холестерина.
- 6** лестничных пролетов, преодоленных утром и вечером, в 3 раза снижают вероятность сердечной катастрофы.
- 7** чайных ложек малинового варенья в день уже за полгода укрепят коронарные артерии в 2,5 раза. Высокое содержание витаминов С и Р, укрепляющих стенки сосудов, а также салициловой кислоты, нормализующей свертываемость крови, делает малину безопасной заменой аспирина.
- 8** бананов в неделю нормализуют сердечный ритм. Это обеспечивает сердце энергией, восстанавливает баланс калия в клетках сердечной мышцы.
- 9** куплетов, спетых утром и вечером, застрахуют от приступов стенокардии. «Легко на сердце от песни веселой» — не просто слова, а научный факт.
- 10** минут молитвы в день благотворно влияют на миокард. Давно известен факт, что в монастырской среде, когда монахи молятся и участвуют в богослужениях, процессы старения замедляются.
- 11** профессии, которые человеку не по сердцу: космонавты, шахтеры, полицейские, летчики, авиадиспетчеры, руководители (производств, банков, фирм, менеджеры), журналисты, стоматологи, рабочие конвейеров, водители.

Они испытывают хронический стресс, что напрямую сказывается на состоянии сердца.

12 сигаретных затяжек на 5% увеличивают нагрузку на сердце из-за сужения коронарных сосудов.

13 килограммов лишнего веса растают за 2 года без особых усилий с вашей стороны и с пользой для сердца. Не изменяя привычного ритма жизни и рациона, но проходя ежедневно в быстром темпе 2,5 км, за 2 года вы сожжете приблизительно 13 кг лишнего веса.

14 апельсинов в неделю оградят сердце от стресса и вирусов. Это же относится и к мандаринам и грейпфрутам.

Не всегда надо сбивать давление, лучше устранить причину!

Первичная профилактика. Первичная профилактика – мероприятия по предупреждению развития гипертонии, предназначены они для здоровых, но находящихся в группе риска. Такая профилактика включает в себя:

- гимнастика, физические умеренные нагрузки, упражнения на выносливость (направлены на антигипертензивный эффект, необходимо минимум по полчаса в день заниматься гимнастикой, ходить пешком, плавать);
- количество соли в рационе снижается до минимума, также максимально снизить употребление таких продуктов, как сыры, консервы, копченое, майонез и прочее;
- удаление из рациона жареного, сала, колбас, сливочного масла, жирного мяса, замена их на нежирные сорта рыбы, диетическое мясо, овощи, фрукты;
- исключение стрессовых ситуаций, организация полноценного отдыха, сна;

- отказ от спиртных напитков, курения;
- контроль веса, уровня холестерина в крови, артериального давления.

Вторичная профилактика. Меры вторичной профилактики предназначены для больных с диагнозом гипертония, они направлены на снижение негативного влияния болезни на органы-мишени, предотвращение таких осложнений, как инсульт, ишемия и прочие. Вторичная профилактика – это:

- немедикаментозная терапия (изменение образа жизни, соблюдение правильного питания, гимнастика, полноценный отдых);
- медикаментозная терапия, назначаемая пожизненно (моно-, комбинированная терапия, назначаемая врачом на основании многих факторов).

Памятка для больных АГ:

- схема назначенного лечения соблюдается в точности, нельзя изменять дозы или пропускать дни приема;
- все препараты следует принимать только в одно и то же время, не сбивая схему;
- нельзя отменять прием препаратов, если уровень АД находится в норме;
- при себе всегда должен быть некоторый запас лекарственных препаратов, надо его пополнять до того, как он закончится;
- нельзя самовольно заменять препараты на другие или обходиться только средствами народной медицины, если это не рекомендовано врачом.

Внимание: при приеме лекарств нельзя резко снижать уровень АД, так как это приводит к ишемии!