

# Памятка пациенту с артериальной гипертензией

## Советы пациенту и его семье:

- ◆ Достаточным считается сон не менее 7 ч/сут.
- ◆ Масса тела должна приближаться к идеальной (индекс массы тела менее 25 кг/м<sup>2</sup>). Для этого суточная калорийность пищи в зависимости от массы тела и характера работы должна составлять от 1500 до 2000 ккал. Потребление белка – 1 г/кг массы тела в сутки, углеводов – до 50 г/сут, жиров – до 80 г/сут. Желательно вести дневник питания. Пациенту настоятельно рекомендуется избегать жирных, сладких блюд, отдавать предпочтение овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола.
- ◆ Потребление соли надо ограничить до 5 г/сут. Рекомендовано не подсаливать пищу, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус пищи (соусы, небольшие количества перца, уксуса и др.) В соли содержится натрий, который приводит к задержке воды в организме и как следствие – повышению артериального давления. Также влияет большое содержание натрия в колбасах, консервах, соленьях и копченых мясных продуктах.
- ◆ Следует увеличить потребление калия (его много в свежих фруктах, овощах, кураге, печеном картофеле). Соотношение K<sup>+</sup>/Na<sup>+</sup> сдвигается в сторону K<sup>+</sup> при преимущественно вегетарианской диете.
- ◆ Необходимо прекратить или ограничить курение.
- ◆ Потребление алкоголя следует ограничить до 30 мл/сут в пересчете на абсолютный этанол. Крепкие спиртные напитки лучше заменить красными сухими винами. При гиподинамии (сидячая работа >5 ч/сут, физическая активность <10 ч/нед) – регулярные физические тренировки не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 мин. Предпочтительны индивидуально приемлемые для пациента нагрузки: пешие прогулки, теннис, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду, плавание. При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20–30 в 1 мин.
- ◆ Психоэмоциональный стресс на производстве и в быту контролируется правильным образом жизни. Следует ограничить продолжительность рабочего дня и домашних нагрузок, избегать ночных смен, командировок.
- ◆ Женщинам, больным гипертонической болезнью, надо отказаться от приема пероральных контрацептивов.
- ◆ Юношам, занимающимся спортом, нельзя злоупотреблять пищевыми добавками для наращивания мышечной массы и исключить прием анаболических стероидов.

