



ВРАЧ И ПАЦИЕНТ – ПАРТНЕРЫ В ЛЕЧЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ!

- Регулярно посещайте врача и всегда приходите на назначенный им прием.

- Для самоконтроля артериального давления приобретите домашний тонометр. Измерять артериальное давление при артериальной гипертензии следует 2 раза в день: утром и вечером, и, кроме того, в случаях плохого самочувствия при подозрении на изменение артериального давления. Полученные результаты необходимо записывать в специальный дневник.

- Пройдите обучение в Школе для пациентов с артериальной гипертензией в поликлинике по месту жительства.

КАК НЕ ЗАБЫТЬ ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВО

- 1 Используйте таблетницы. Таблетница — это приспособление для хранения лекарств. В таблетницах есть отдельные отсеки для каждого дня недели. В начале каждой недели раскладывайте лекарства в таблетнице по дням приема. Таблетница особенно полезна, если вам нужно принимать несколько лекарств, и каждое по отдельному расписанию.

- 2 Разместите напоминания на видных местах. Оставляйте напоминания по всему дому там, где точно будете их часто видеть. Можно повесить напоминание или картинку на внутреннюю сторону входной двери или на холодильник. Расклейте стикеры с напоминанием там, где будете видеть их в течение дня, например, возле электрического чайника или на зеркале в ванной комнате.

- 3 Установите будильник или напоминания в часах или на мобильном телефоне.

- 4 Включите прием лекарств в свою повседневную активность. Вы с большей вероятностью будете помнить о приеме лекарств, если это станет частью вашего распорядка дня. Попробуйте принимать лекарства в одно и то же время каждый день, пока вы выполняете другие повседневные процедуры. Например, делайте это перед чисткой зубов.

- 5 Попросите членов семьи или друзей напоминать вам о лекарствах. Эти люди волнуются о вашем здоровье в той же степени, что и вы. Поэтому будет полезно попросить близкого друга или члена семьи каждый день напоминать вам о приеме препарата. Это может быть устное напоминание, смс-сообщение или звонок.

- 6 Ведите дневник. Некоторым людям помогает ведение дневника, в котором указан режим приема препаратов, включая время, дозировки. После приема определенной дозы препарата делается отметка в дневнике.

Информация подготовлена с использованием материалов ФГБУ «НМИЦ ТПМ МЗ РФ»



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД КОНТРОЛЬ!

Основные правила лечения артериальной гипертензии



ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ?

АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТОНИЮ ДИАГНОСТИРУЮТ ПРИ УРОВНЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ 140*90 мм рт. ст. И ВЫШЕ. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ ОПАСНА СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ, ТАКИМИ КАК ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ. ИЗБЕЖАТЬ ЭТИХ ОСЛОЖНЕНИЙ МОЖНО, СТРОГО СОБЛЮДАЯ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ.

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

- **Принимайте лекарства только по назначению врача**, а не по совету соседей, друзей или средств массовой информации (даже если это передача о здоровье). То, что хорошо для соседей и друзей, может оказаться малоэффективным или даже опасным для вас. Только врач обладает полной информацией о вашем здоровье, которая поможет подобрать эффективное и безопасное лечение. При назначении лечения врач учтет ваш возраст, сопутствующие заболевания, сочетание с лекарствами, которые вы уже принимаете.

- **Соблюдайте все рекомендации врача**, в том числе по изменению образа жизни. Лекарственные препараты – это только часть необходимого лечения. Артериальная гипертония требует изменения образа жизни. Врач даст рекомендации по питанию, физической активности, отказу от вредных привычек, первой помощи при неотложных состояниях (гипертонический криз, инсульт, инфаркт), направит в Школу для пациентов с артериальной гипертонией.

- **Регулярно, без пропусков, принимайте лекарства, назначенные врачом.**

Медикаментозное лечение дает положительный эффект лишь в тех случаях, когда лекарственный препарат принимается регулярно, без пропусков, что обеспечивает равномерное снижение артериального давления на протяжении суток.

! ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕПРЕРЫВНЫМ (ПОЖИЗНЕННЫМ), А НЕ КУРСАМИ!

«Пью таблетку утром, чтобы прожить день; пью таблетку на ночь, чтобы проснуться не парализованным».

Д.м.н., профессор Ижевской государственной медицинской академии, заслуженный врач России и заслуженный работник Удмуртской Республики **Л. Т. Пименов**



- **Помните, что нельзя самостоятельно менять препарат или его дозу.**

Изменить лечение может только врач при возникновении у пациента плохого самочувствия, аллергии или нежелательных реакций на фоне приема лекарств.

- **Информируйте врача обо всех препаратах, которые вы принимаете**, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты.

- **Выясните у врача и запишите на бумаге:**
 - название лекарственного препарата;
 - как следует принимать (доза, кратность, время приема);
 - сочетание препарата с приемом пищи;
 - что следует делать, если возникнут проблемы, связанные с приемом препарата;
 - что следует делать, если пропущен очередной прием препарата;
 - что делать, если на фоне лечения уровень артериального давления резко повысится или понизится;
 - можно ли принимать препарат во время беременности.





Впервые День сердца по инициативе Всемирной федерации сердца организовали в 1999 году.

По причине болезней сердечно-сосудистой системы гибнут около 18 млн людей в год.

Как избежать болезней сердца:

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1. Следите за своим питанием

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию — не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте

количество потребляемой пищи — переедание также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь физкультурой

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце — как и любые мышцы — требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. Учитесь справляться со стрессом

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.