



**ПОБЕДА НАД
ГИПЕРТОНИЕЙ
НАВСЕГДА!**

2

ВЕК ЖИВИ - ВЕК УЧИСЬ!



Простые средства лечения при гипертонии

Гипертонический криз –

**Гипертонический криз
всегда требует
безотлагательного вмешательства!**

Гипертонические кризы

• I типа

с Резкой головной болью, покраснением кожных покровов (лица), сердцебиением, дрожью, ознобом, обильным мочеотделением

• II типа

на фоне очень высоких цифр АД с различными проявлениями со стороны мозга, сердца

Особенности болевых ощущений при стенокардии

Характер

- Обычно – давящая, жгучая, сжимающая

Факторы, провоцирующие гипертонический криз

✓ перегрузки

✓ смена погоды

✓ курение

✓ резкая отмена некоторых лекарств

✓ употребление алкогольных напитков

обильный прием пищи, особенно соленой и на ночь

✓ употребление пищи или напитков,

содержащих вещества, способствующих

повышению артериального давления (кофеин,

шоколад, сыр, икра и др.).

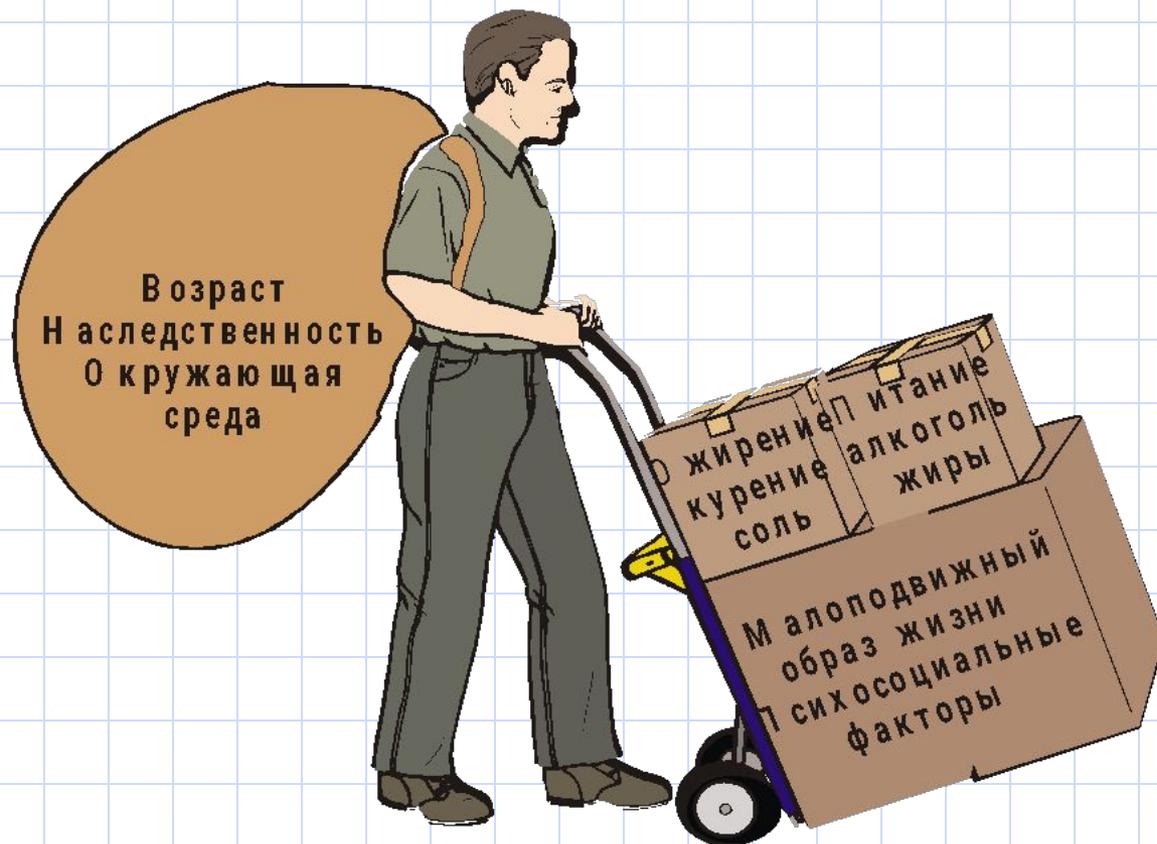
При гипертоническом кризе:

- **Измерить артериальное давление!**
- **Принять Каптоприл (капотен) 25-50 мг или**
- **При появлении загрудинных болей –**
 - **нитроглицерин под язык**
 - **3. Вызвать врача скорой помощи!**

преходящее нарушение МОЗГОВОГО кровообращения!

- онемение или слабость мышц лица, рук
- спутанность сознания
- внезапные нарушения:
 - речи
 - зрения (на один или оба глаза)
 - походки, координации, равновесия
 - головокружение
 - сильная головная боль

Факторы риска развития артериальной гипертонии

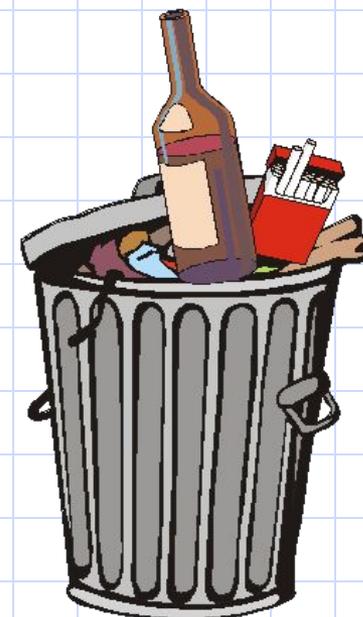
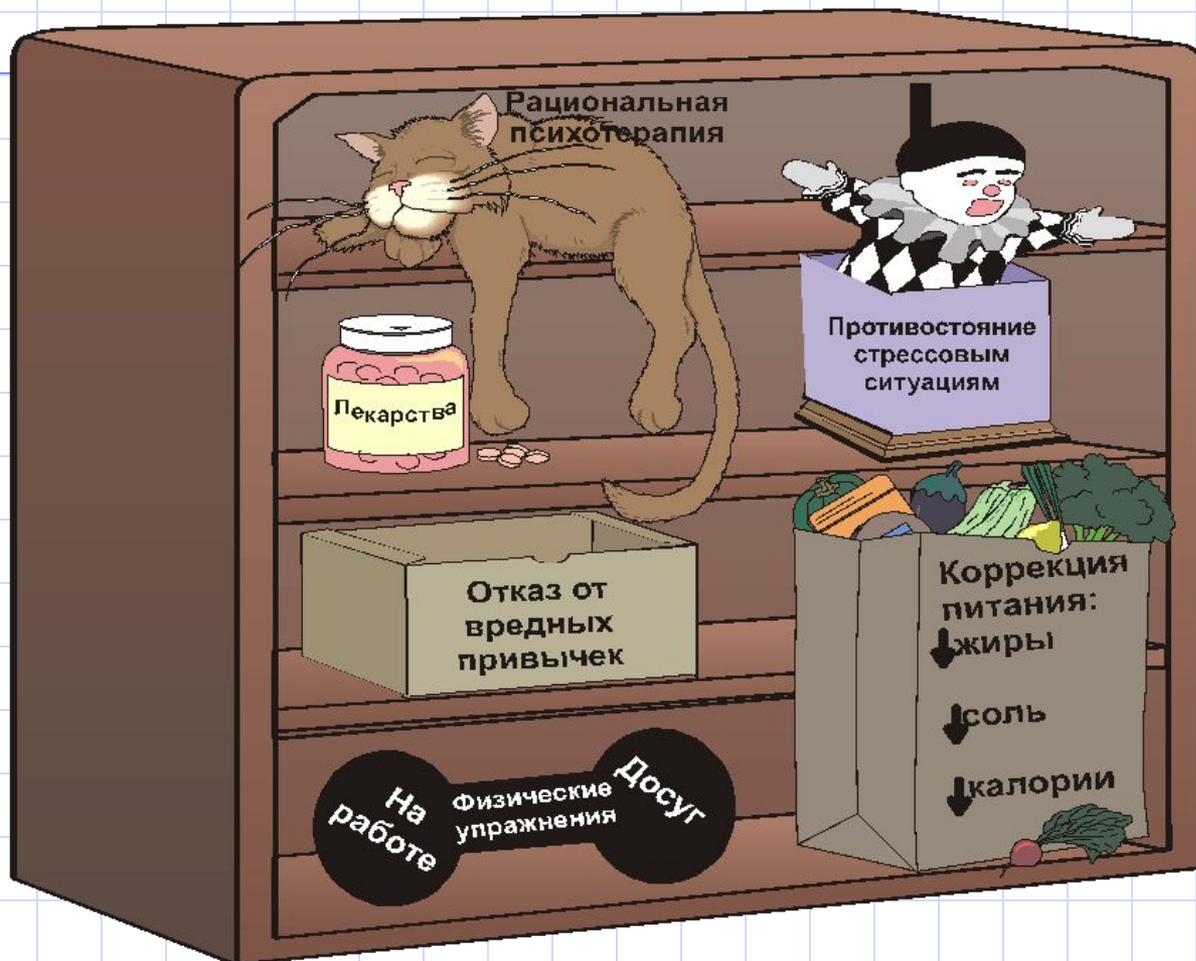


НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ

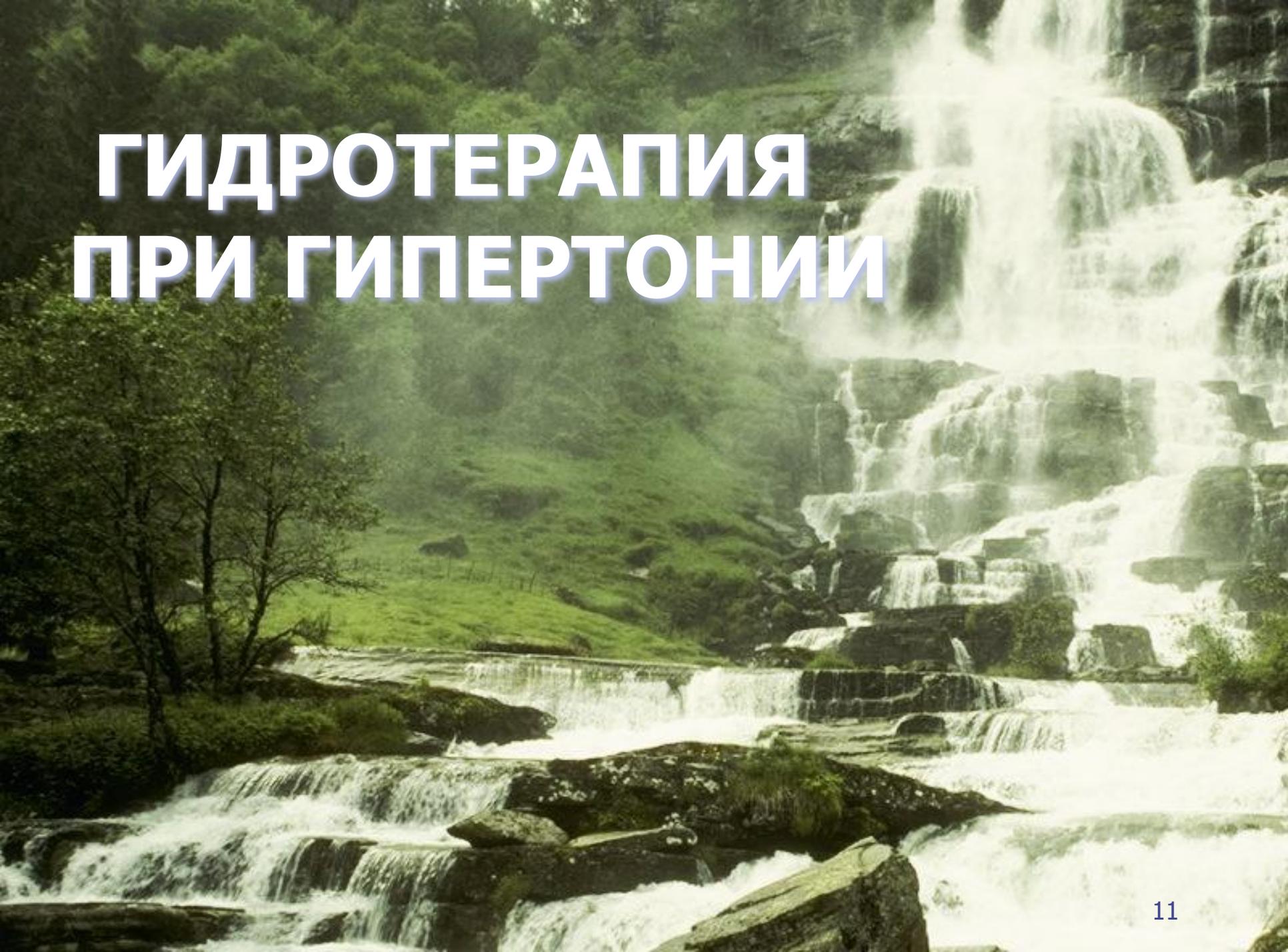
Координационный центр профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска Минздрава России

ПРОФИЛАКТИКА И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России

ГИДРОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ



Горячая ножная ванна



Горячая ручная ванна + грелка на область почек

- Действие и показания те же, что и при горячей ножной ванне.
- Рекомендуется для тех, кому нельзя делать горячую ножную ванну (например при варикозном расширении вен)

Тепло на шейно-воротниковую зону или горчичник

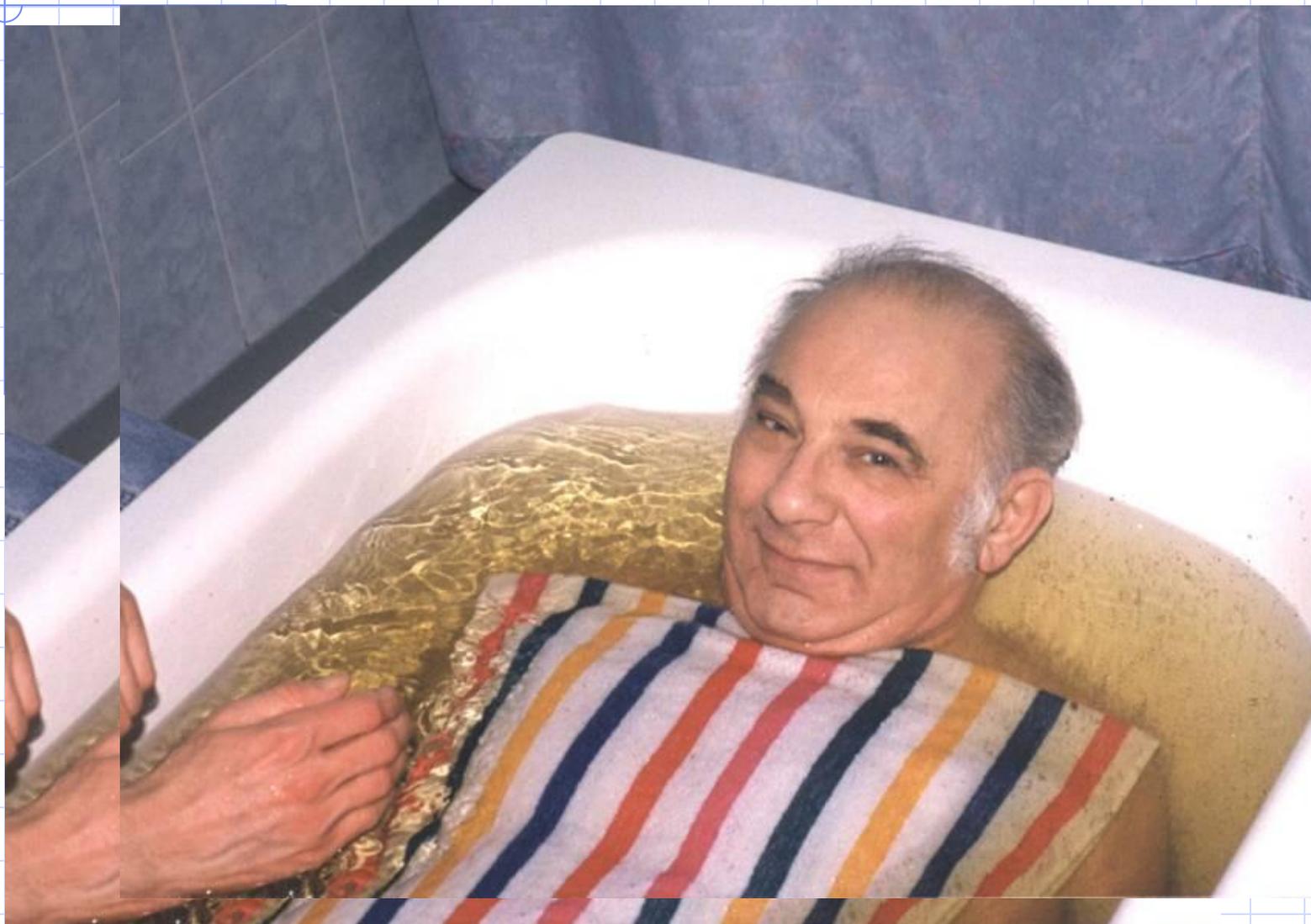
Действие тепла или горчичника на ШВЗ:

- *Расширяет сосуды в ШВЗ*
- *Создает отток крови от головного мозга*
- *Успокаивающий эффект*
- *Снижает давление*

Контрастные ванны



Нейтральная ванна





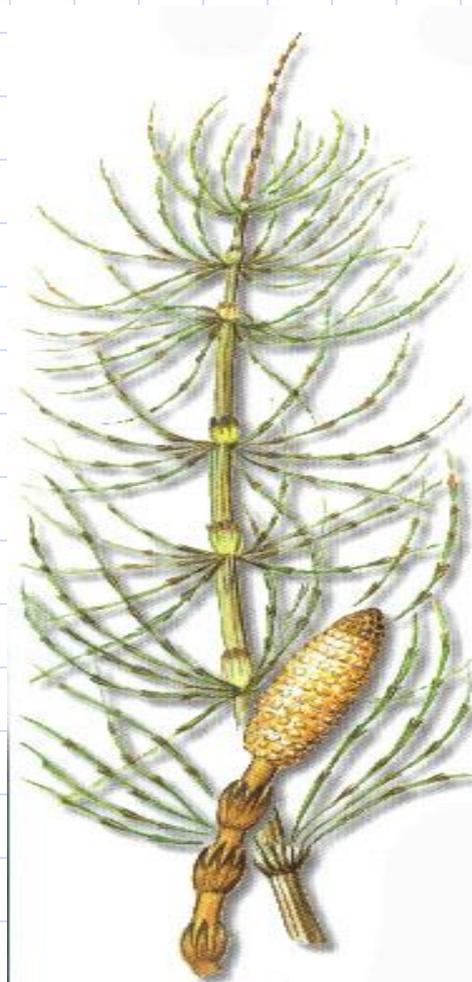
ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

- **Спорыш (птичий горец)**
2ст.л. на 1ст. кипятка. Настоять 30мин.
Процедить. Пить по 1ст.л.3 раза в день
Или 1ст.л.на 1л. Пить по1ст. 3р.в день.
- **Арбузные семечки**
1ст.л.семян размельчить. Залить кипятком
(1л). Настоять 15-30мин. Пить по 1ст.4р.в
день

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

- *Кукурузные рыльца*
- *Березовые почки, листья*
- *Корень лопуха*
- *Одуванчик (корень, листья)*
- *Лист земляники*
- *Хвощ полевой*
- *Крапива*
- *Петрушка*
- *Клопогон*
- *Липа*



ТРАВЫ ПОНИЖАЮЩИЕ АД

- **Боярышник (цветки, плоды)**
1ст.л.на 1л. Пить по1ст.
3-4р.в день
- **Тысячелистник**
- **Сушеница**
- **Барвинок**
- **Пажитник**



Чеснок:

- 2-3 зубка в день
во время еды**
- способствует
снижению
кровяного
давления**



ТРАВЫ СНИЖАЮЩИЕ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ

- *Пустырник*
2ст.л.на 1л кипятка.
Настоять 20мин. Пить
в течение дня

УСПОКАИВАЮЩИЕ ТРАВЫ

- *Валериана*
- *Мелисса*
- *Хмель*
- *Душица*



va

Habi

СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ АД

- **Калина обыкновенная:**
 - отвар коры понижает давление
- **Черноплодная рябина:**
 - сок плодов
 - Осторожно!

Не употреблять при язве желудка и гастрите с повышенной



СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ АД

- **Семя льна**

2стл.молотого семени добавлять в пищу (утром или днем)

- **Сельдерей**

стебли перетереть в миксере, чтобы получить 1ст.пюре. Употреблять по 1ст в день в течение 3-х мес

• **СВЕКОЛЬНЫЙ СОК**

■ **Настоять 6 часов в
ХОЛОДИЛЬНИКЕ**

**1/3ст. На 1 ст. развести
водой, пить по 1ст.хЗр.в
день за 20-30 мин до еды.
4 дня**



Здоровья Вам и долголетия!!!