

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

ВОП 711/712

Содержание:

- Основная цель организации школы артериальной гипертонии
- Что такое артериальная гипертония
- Классификации артериальной гипертензии
- Факторы риска артериальной гипертонии
- Симптомы артериальной гипертонии
- Как влияет гипертония на различные органы
- Что такое гипертонический криз и как оказать первую помощь
- Инфаркт миокарда и как оказать первую помощь
- Симптомы инсульта и первая помощь при инсульте
- Лечение АГ
- Диета при АГ
- Вредные привычки и АД

Школа для пациентов с артериальной гипертонией (АГ)
является организационной формой профилактического
группового консультирования в первичном звене здравоохранения.

Основная цель организации школы артериальной гипертонии:

- повышение информированности пациентов с АГ о заболевании и факторах риска его развития, обострений и осложнений;
- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, анализу причин и факторов, влияющих на индивидуальное здоровье;
- формирование у пациентов навыков по оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов риска (рациональное питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек).

Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия (гипертония) - хроническое стабильное повышение АД, при котором уровень систолического АД, равный или более 140 мм рт. ст., и (или) уровень диастолического АД, равный или более 90 мм. рт.ст. у людей, которые не получают антигипертензивных препаратов

Артериальное давление подвержено колебаниям даже в норме у здорового человека. Оно снижается в покое, во время сна, резко повышается в утренние часы, а также повышается при волнении, физической и других нагрузках, при курении.

Повышенным для взрослых людей считается уровень артериального давления 140/ 90 мм рт. ст. и выше

Классификация артериальной гипертензии

Категория	Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	Диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.
Оптимальное АД	< 120	< 80
Нормальное АД	< 130 (120–129)	< 85 (80–84)
Высокое нормальное АД	130–139	85–89
АГ 1-й степени (мягкая)	140–159	90–99
АГ 2-й степени (умеренная)	160–179	100–109
АГ 3-й степени (тяжелая)	180 и выше	110 и выше
Изолированная систолическая АГ	140 и выше	< 90

Уровень артериального давления выше 140/90мм рт. ст. - это признак нарушения в функционировании сердечно -сосудистой системы

- Артериальная гипертензия — одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Артериальной гипертонией страдают 20—30 % взрослого населения.
- С возрастом распространённость болезни увеличивается и достигает 50—65 % у лиц старше 65 лет.
- В большинстве случаев артериальная гипертония — это заболевание, имеющее **наследственную** предрасположенность, очень часто в семье прослеживается несколько родственников с артериальной гипертонией.
- Возникновению гипертонической болезни способствуют более 20 комбинаций в генетическом коде человека.



**Бессонница,
тревога, страх**

**Головные боли,
особенно в
затылочной части**

**Шум, звон, писк в
ушах,
оглушённость**

**«Мошки»,
мелькание перед
глазами**

Одышка

**Покраснение лица,
груди**

Боли в груди

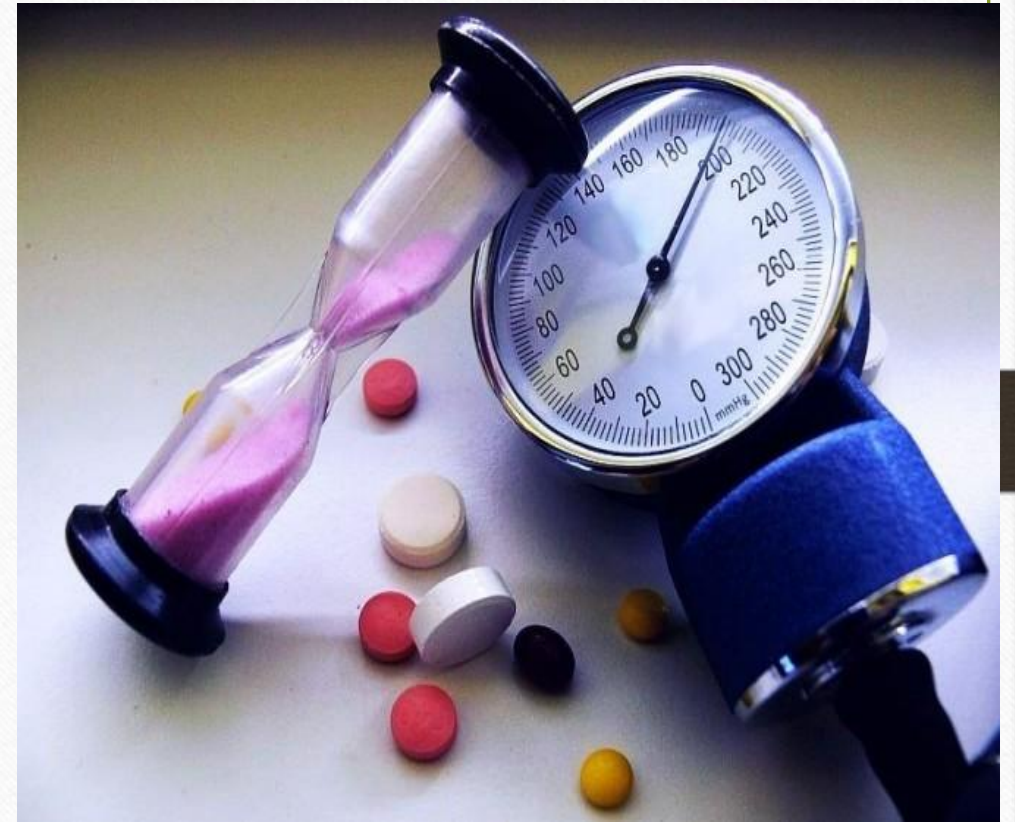
**Потеря
работоспособности,
утомляемость**

**Симптомы
артериальной
гипертензии**

**Неврологические
нарушения,
головокружение,
помрачение
сознания**



Повышенное артериальное давление оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. Вследствие длительно текущей артериальной гипертонии все вышеперечисленные патологические процессы могут привести к сосудистым катастрофам: **инсульту, ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.**



Как влияет гипертония на различные органы

Мозг

Нарушение мозгового кровообращения (следствие – ухудшение памяти), **инсульт**.



Глаза

Повреждение сетчатки, ухудшение зрения.



Почки

Почечная недостаточность.



Сердце

Стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца,

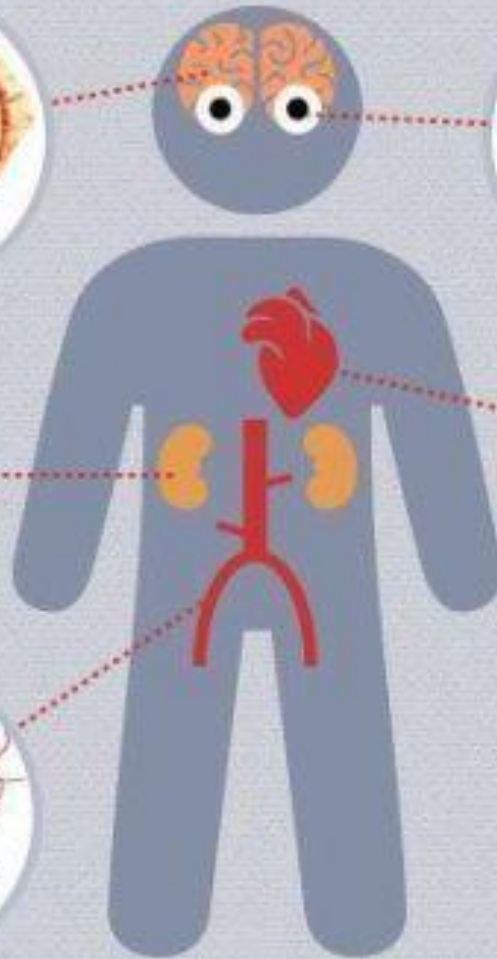


Сосуды

Разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



«грудная жаба» — нарушение кровоснабжения сердца), **инфаркт миокарда**, **сердечная недостаточность** (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).



На прогноз заболевания у пациентов с АГ негативно влияют следующие факторы риска (ВОЗ, 1999 г.).

Основные факторы:

- **мужчины – возраст старше 55 лет;**
- **женщины – возраст старше 65 лет;**
- **уровень общего холестерина сыворотки $> 5,5$ ммоль/л;**
- **курение;**
- **абдоминальное ожирение (объем талии от 102 см и больше – для мужчин, от 88 см и больше – для женщин);**

Дополнительные факторы:

- **нарушение толерантности к глюкозе;**
- **низкая физическая активность (сидячий образ жизни);**
- **повышение фибриногена**

Одним из наиболее частых и опасных осложнений АГ является **гипертонический криз**

Факторы, предрасполагающие к гипертоническому кризу:

- психоэмоциональный стресс;
- метеорологические влияния;
- избыточное потребление поваренной соли.

Понятие о гипертоническом кризе.

Гипертоническим кризом (франц. Crise — перелом, приступ) следует считать резкое ухудшение самочувствия, сопровождающееся даже незначительным повышением артериального давления.

Головная боль, головокружение, тошнота и рвота, боли за грудиной — вот наиболее частые жалобы больных во время гипертонического криза.

Отмечаются также резкое покраснение лица и дрожь в конечностях.

Очень часто такие кризы сопровождаются носовыми кровотечениями, которые многие рассматривают как осложнение, хотя именно они зачастую спасают больного от более серьезных неприятностей.

По-настоящему грозными осложнениями гипертонических кризов являются разрывы мозговых сосудов с кровоизлиянием в мозг — так называемые мозговые инсульты, или удары.

Больной при этом внезапно теряет сознание и впадает в состояние мозговой комы.

Если в течение нескольких суток он не умирает, то на протяжении многих месяцев и даже лет прикован к постели из-за паралича конечностей и нарушения многих функций головного мозга.

Другим не менее опасным осложнением можно считать развитие инфаркта миокарда и сердечной недостаточности.

В каких случаях можно предположить гипертонический криз?

- При сильных головных болях, сопровождающихся тошнотой и рвотой.
- В случаях приступов головных болей в сочетании с болями в области сердца и дрожью в конечностях.
- При внезапных носовых кровотечениях.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



1. Вызовите скорую помощи по телефону 103

3. Откройте окна для притока свежего воздуха



4. Усадите больного в кресло и постарайтесь его успокоить

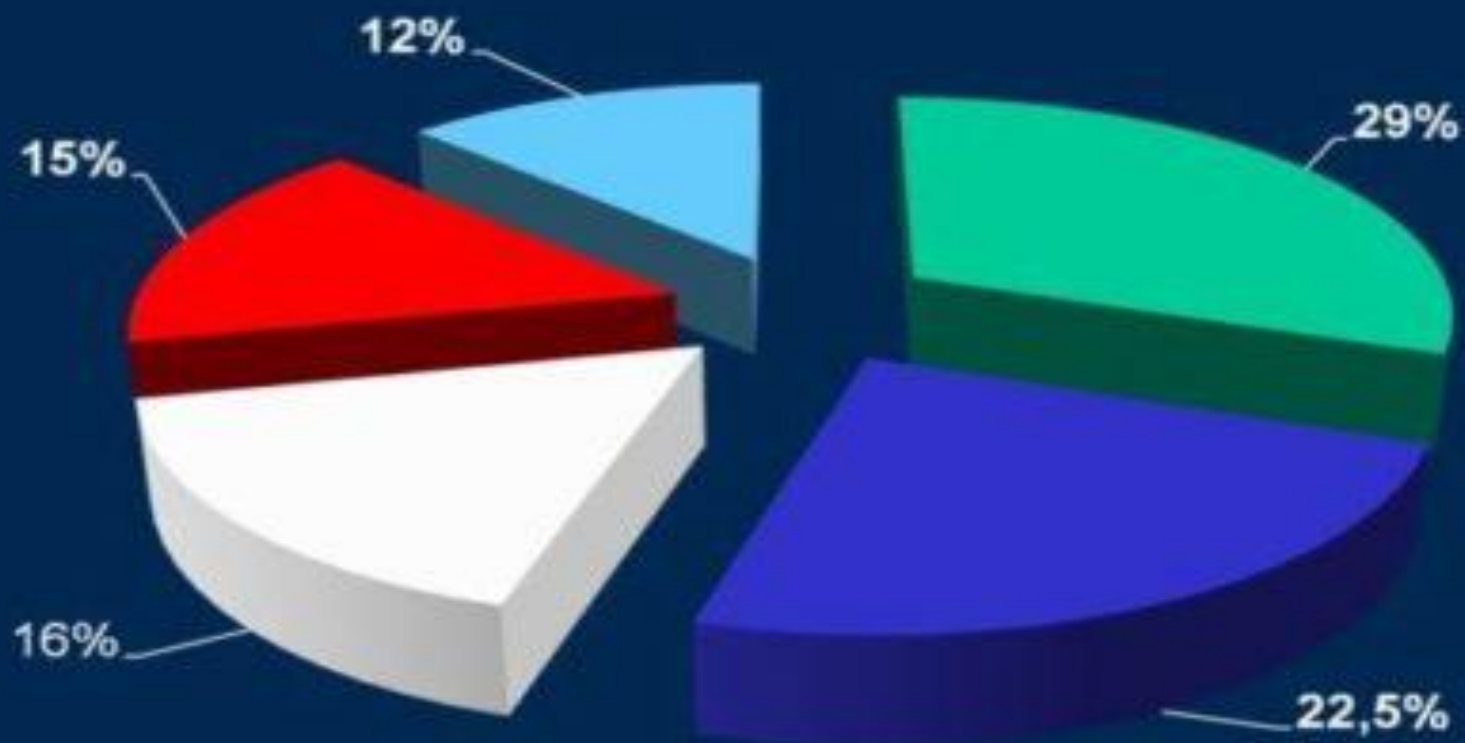


2. Измерьте артериальное давление и пульс



5. Дайте больному лекарство от гипертонии, успокаивающее и нитроглицерин

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ИСХОДЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ



■ Инсульт

■ СН

■ Отек легких

■ Инфаркт миокарди

■ Энцефалопатия

Возможные осложнения ГК

Осложнение	Клинические проявления
Гипертоническая энцефалопатия	Головная боль, спутанность сознания, тошнота, рвота, судороги, кома
ОНМК	Очаговые расстройства
Острый коронарный синдром	Характерный болевой синдром, изменения ЭКГ
Расслаивание аневризмы аорты	Жесточайший болевой синдром с развитием в типичных случаях клинической картины шока; в зависимости от локализации расслаивания возможны аортальная недостаточность, тампонада перикарда, ишемия кишечника, головного мозга, конечностей



ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Инфаркт - процесс острого ухудшения кровоснабжения сердца



На электрокардиограмме будут выявлены изменения в сердце



Длительная (более 20 минут), сжимающая боль в центре груди или левой ее половине, иррадирующая в левое плечо, руку, шею, между лопатками, солнечное сплетение



Слабость



Одышка



Прием
нитроглицерина
не снимает боль



Холодный
пот

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

1 НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ»

Терапевтическое окно
при инфаркте -



2 ОТКРЫТЬ ОКНО

Потребности
сердца в кислороде при инфаркте резко возрастают



3 НЕ ТРЕВОЖИТЬ

Уложить больного
и не тревожить перемещениями

4 ОДЕЖДА

Расстегнуть воротник, ремень на брюках, приподнять голову

5 ТАБЛЕТКА

Таблетку нитроглицерина можно дать **ТОЛЬКО** в том случае, если человек его уже принимал. У тех, кто не знаком с этим препаратом, он может вызвать коллапс (резкий спад давления).



ЕСЛИ ВЫ В КВАРТИРЕ ОДИН

- Присядьте.
- Постарайтесь **сильно откашляться** - это обеспечит приток кислорода к сердцу.

- Постарайтесь вызвать «скорую» и **открыть входную дверь**.



СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА:



Внезапная
односторонняя
слабость, онемение
в руке или ноге



Нарушение
речи



Асимметрия
лица с одной
стороны



Двоение в глазах
или
нечёткое зрение

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Немедленно вызвать скорую помощь
- 2 Положить 4-6 таблеток глицина под язык
- 3 Исключить всякую физическую нагрузку, сесть или лечь в постель

! Запомните! Если у Вас появились эти симптомы, но все они прошли самостоятельно в течение 10-15 минут, и Вы чувствуете себя хорошо, все равно необходимо вызвать скорую помощь. Не исключено, что это предвестники инсульта.

Лечение АГ

Классификация антигипертензивных препаратов:

Диуретики

- а) Петлевые
- б) Тиазидные и тиазидоподобные
- в) Калийсберегающие
- г) Ингибиторы карбоангидразы

Антагонисты адренергических рецепторов

- а) Альфа-блокаторы
- б) Бета-блокаторы
- с) Альфа- и бета-блокаторы

Агонисты адренергических рецепторов

- а) Альфа₂-агонисты

Блокаторы кальциевых каналов

Давая рекомендации по изменению образа жизни и назначая лекарство, врач стремится достичь у пациента оптимального для него уровня АД, этот уровень называют целевым (полезным) уровнем. Каждый пациент должен знать собственный целевой уровень АД – ту цель, к которой следует стремиться.

Доказано, что достижение целевого уровня АД сводит к минимуму вероятность появления различных осложнений АГ.

Лекарства не могут быть эффективными, если их прием происходит от случая к случаю – нерегулярно, например, только при повышении давления. Прием антигипертензивного препарата продолжается и после достижения целевых цифр давления.

Быстрая нормализация АД возможна, если лекарства принимаются в соответствии с указанием врача!

.

Что надо знать, если врач назначил препарат для снижения давления?

Название лекарства

Тип лекарства

Чем может помочь данное лекарство

Распространенные побочные эффекты

Дозу препарата и частоту его приема

Влияние пищи на действие препарата

Длительность приема препарата

Возможность одновременного приема этого препарата с другими лекарствами.

Чтобы лекарственные препараты, назначаемые для снижения АД, проявили свои положительные эффекты: эффективно снижали АД и защищали жизненно важные органы (сердце, сосуды, почки, мозг) от повреждения и нарушения функции, их нужно принимать ежедневно. Даже при достижении целевого (полезного) уровня АД и хорошем самочувствии, нельзя прекращать прием препаратов

Питание при артериальной гипертонии

Питание здорового человека должно быть:

1. энергетически сбалансированным;
2. полноценным по содержанию пищевых веществ;
3. дробным, регулярным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна;
4. кулинарная обработка должна быть оптимальной.

Неправильное питание может быть причиной высокого артериального давление

Отказ от:

1. *Соли.* Натрий удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови. И как следствие - давление.
2. *Крепкого черного и зеленого чая, кофе и, главное - алкоголя.* Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.
3. *Продуктов, содержащих животные жиры:* колбас, жира, сливочного и топленого масла. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Жарьте без животного жира, а в тушеные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло. К категории «вредные жиры» также относится крем из тортов, практически все сыры и сало.
4. *Сахара.* Легкоусваиваемые углеводы, провоцирующие набор лишних килограммов, из рациона лучше исключить.
5. Выбирайте *нежирное мясо.* Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и копченостях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла - лучший выбор для страдающих гипертонией

Что нельзя есть при высоком давлении:

- сдобная выпечка, торты, пирожные, бисквиты, жареные мучные изделия;
- мясо и рыба жирных сортов, копченые, маринованные, консервированные изделия, колбасы;
- манная крупа;
- крепкий кофе и чай, какао, сладкие газированные напитки;
- супы, приготовленные на жирных сортах рыбы и мяса; мороженое, шоколад;
- сало;
- острые пряности, маринады, соусы;
- майонез; алкоголь.

Правила питания при гипертонической болезни

Специальная диета заключается в следующих правилах:

Первое правило: уменьшить добавления соли в пищу. Здоровый человек ежедневно употребляет близко 10 г поваренной соли, при гипертонической болезни его следует уменьшить как минимум в два раза, то есть – суточная норма должна быть 4-5 г. Также необходимо немного ограничить объем выпитой жидкости (1,3 л в сутки, в том числе первые блюда).

Второе правило: нужно исключить из повседневного рациона те продукты, которые влияют на подъем артериального давления: чай, кофе, копченые и пряные продукты, **а также напитки, которые содержат высокий уровень алкоголя.**

Третье правило: ~~нельзя курить, потому что именно курение приводит к стойкому сужению кровеносных сосудов, а следовательно, к резкому подъему артериального давления.~~

Четвертое правило: гипертоникам необходимо заботиться о своем весе, ни в коей мере не допускать его резкого увеличения. Нельзя употреблять углеводы, которые легко усваиваются, (кондитерские изделия), лучше их заменять полезными углеводами, которые содержатся в **овошах, фруктах и злаках**. Нужно отказаться также от животных жиров, при этом заменив их растительные. Некоторые врачи рекомендуют также соблюдение постов (**кратковременное вегетарианское питание**).

Пятое правило: гипертоники должны уделять усиленное внимание оцелачивающим продуктам: овощам, молоку, хлебу грубого помола, яйцам, рису.

Правило шестое: больные на гипертоническую болезнь очень нуждаются в калии (**бананы, капуста, курага**) и магнии (**грецкие орехи, морковь, свекла, крупы**).

Правило седьмое: нужно правильно распределять приемы пищи на протяжении дня. Завтрак - 1/3 суточного объема пищи, обед - меньше половины, ужин - 1/10 часть .

Профилактика таких заболеваний очень популярна во всем мире. Американская система рекомендаций по питанию гипертоников (DASH) была создана именно с такой целью. Ее основные принципы полностью отображают вышеперечисленные правила питания гипертоников.

Нужно правильно питаться, рацион должен состоять из правильно подобранного количества, белков, углеводов и жиров.

Лишний вес может быть причиной артериального давления

- **Ожирение** - это избыточное накопление жировой ткани в организме.

- **Как выявить избыточный вес**

Лучший способ распознать избыточный вес - рассчитать индекс массы тела (ИМТ). Чтобы его рассчитать, нужно вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Для примера рассчитаем ИМТ человека ростом 172 см и весом 94 кг. Для этого 94 разделим на квадрат числа 1,72 (м) – 2,9584. Получается: $94/2,9584=31,77$.

Теперь нужно разобраться, что же означает эта цифра. Итак:

ИМТ ниже 20 – сниженный вес;

ИМТ от 20 до 24,9 – нормальный вес;

ИМТ от 30 до 39,9 – ожирение;

ИМТ 40 и выше – выраженное ожирение, высокий риск развития сердечно-сосудистых осложнений; требуется немедленное снижение веса.

Ожирение

Характера распределения жира оценивается по измерению окружности талии (ОТ):

- ✦ Если у мужчин ОТ ≥ 94 см;
- ✦ у женщин ОТ ≥ 80 см, диагностируют абдоминальное ожирение (АО).



$$\text{Индекс массы тела (ИМТ)} = \frac{\text{вес тела в кг}}{(\text{рост в см.})^2}$$

- ✦ Избыточная масса тела — ИМТ больше или равен 25;
- ✦ Ожирение — ИМТ больше или равен 30

По данным ВОЗ: Информационный бюллетень N°311 Март 2013 г.

- Если Ваша окружность талии превышает эти цифры, у Вас – абдоминальный тип ожирения, т.е. жир откладывается преимущественно вокруг внутренних органов – печени, поджелудочной железы, сердца, нарушая их работу. Именно такой тип ожирения наиболее опасен для развития сахарного диабета, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, инфаркта миокарда.

Ожирение и артериальная гипертония

- Существует тесная корреляция между избыточной массой тела и повышением артериального давления. Избыточная масса тела увеличивает риск развития АД от 2 до 6 раз. Лишний килограмм веса повышает АД в среднем на 1-3 мм рт.ст. Для определения избыточной массы тела рекомендуется пользоваться подсчетом индекса Кетле - индекса массы тела.

Физическая активность и здоровье

- Следующий фактор риска развития АГ – низкая физическая активность. Исследования показывают, что у лиц, ведущих сидячий образ жизни риск развития АГ в 2 раза выше по сравнению с теми, кто ведет более активный образ жизни. Физические тренировки снижают систолическое и диастолическое АД в среднем на 10 мм рт. ст.
- Но физические нагрузки не должны вызывать побочных явлений - одышки, слабости, головной боли, боли в сердце, экстрасистолии. На высоте нагрузки пульс не должен превышать разницы 180 минус возраст в годах.

Какие виды спорта подходят больным артериальной гипертензией

- **Ходьба на свежем воздухе.** Такие прогулки безопасны при любых заболеваниях. Желательно гулять не менее 40 минут, чтобы полноценно насытить организм кислородом, улучшить кровообращение.
- **Езда на велосипеде.** Темп выберите умеренный, спокойный. Можно заниматься дома на велотренажере, но занятия на свежем воздухе не заменит ничто.
- **Легкая утренняя зарядка.** Комплексы упражнений должны быть простыми и легкими. Например: ходьба на месте, повороты туловища, головы, ритмичные движения рук.
- **Плавание, аквааэробика.** Хорошо воздействует на мышцы, улучшает кровообращение, насыщает кислородом и в то же время бережет больные суставы. Незаменимый вид спорта при ожирении. Ученые утверждают, что занятия по 45 минут 3 раза в неделю значительно снижают артериальное давление.
- **Танцы.** Укрепляют мышцы, способствуют снижению массы тела, придают изящества. Но не стоит увлекаться ритмичными танцами. Будет лучше, если это будут восточные танцы или бальные. А танцевать вальс — красиво, гармонично и абсолютно безопасно для здоровья.
- **Отказ от лифта.** Автомобили, лифты, офисная работа лишают нас движения и способствуют развитию гипертонии. Перестаньте пользоваться лифтом и это станет прекрасным комплексом упражнений при гипертонической болезни.

Стресс и здоровье

- Стресс – это состояние переживает каждый. Незначительные стрессы неизбежны, но проблему для здоровья создает чрезмерный стресс. Важно понять, что избавиться от стресса невозможно, но можно научиться его преодолевать и им управлять. Если каждодневное напряжение начинает влиять на качество жизни, пора что-то предпринять.

Надо научиться преодолевать отрицательные эмоции:

избегать конфликтных ситуаций, обучаясь самовнушению (диалогу с собой), развивая позитивные утверждения и навыки управления стрессом (можно вести дневник, записывать в него стрессоры и реакцию на них);

уделять время аутотренингу и методам релаксации;

контролировать вредные физические и психологические последствия стресса регулярной физической активностью;

не вступать в борьбу из-за пустяка и прежде чем вступить в конфликт, взвесить силы и целесообразность действий;

видеть светлые стороны событий при неудачах, оценить свои «плюсы», например, при неприятном разговоре, (народная мудрость гласит: «бери пример с солнечных часов — води счет лишь радостных дней»);

не сосредотачиваться в воспоминаниях на неудачах и стараться увеличить успехи и веру в собственные силы;

не пытаться сделать все сразу и ставить реальные цели в любом деле;

не забывать об отдыхе и научиться поощрять себя за достижение цели.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет
в день



БУДЬТЕ АКТИВНЫ
30 минут физической
активности или

3 км
в день



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ
не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО
овощей/фруктов в день:

5 порций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ
не превышайте эти цифры:



140/90

Курение повышает давление или понижает?

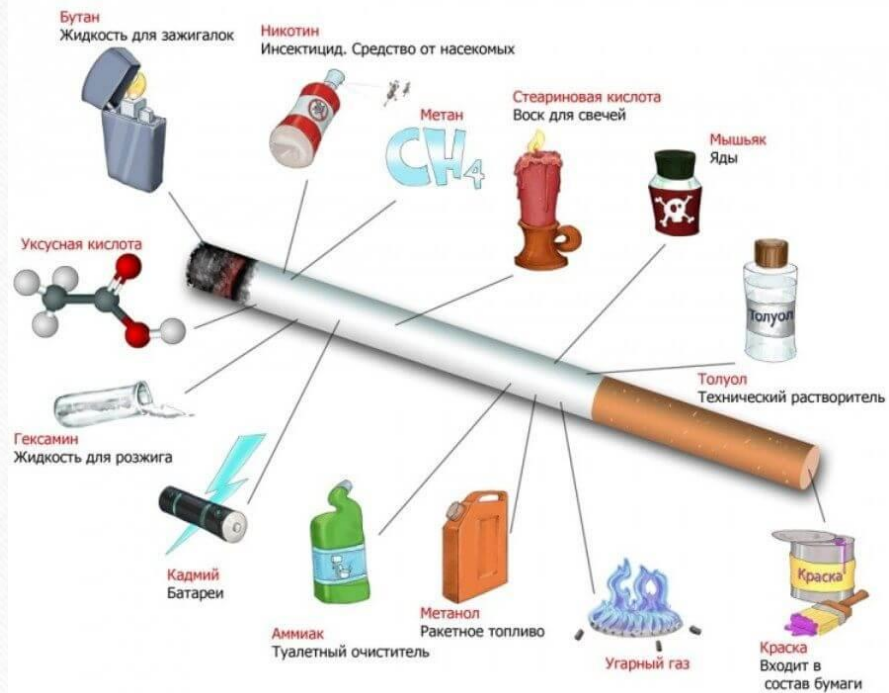


Практически каждый человек, находящийся под властью никотиновой зависимости, пытается найти положительные стороны своего вредного пристрастия. **Так как влияет курение на давление?** Для ответа определимся, что именно влияет на этот важный показатель жизнедеятельности.

Артериальное давление зависит от:

- Тонуса сосудов;
- Объема крови;
- Вязкости крови.

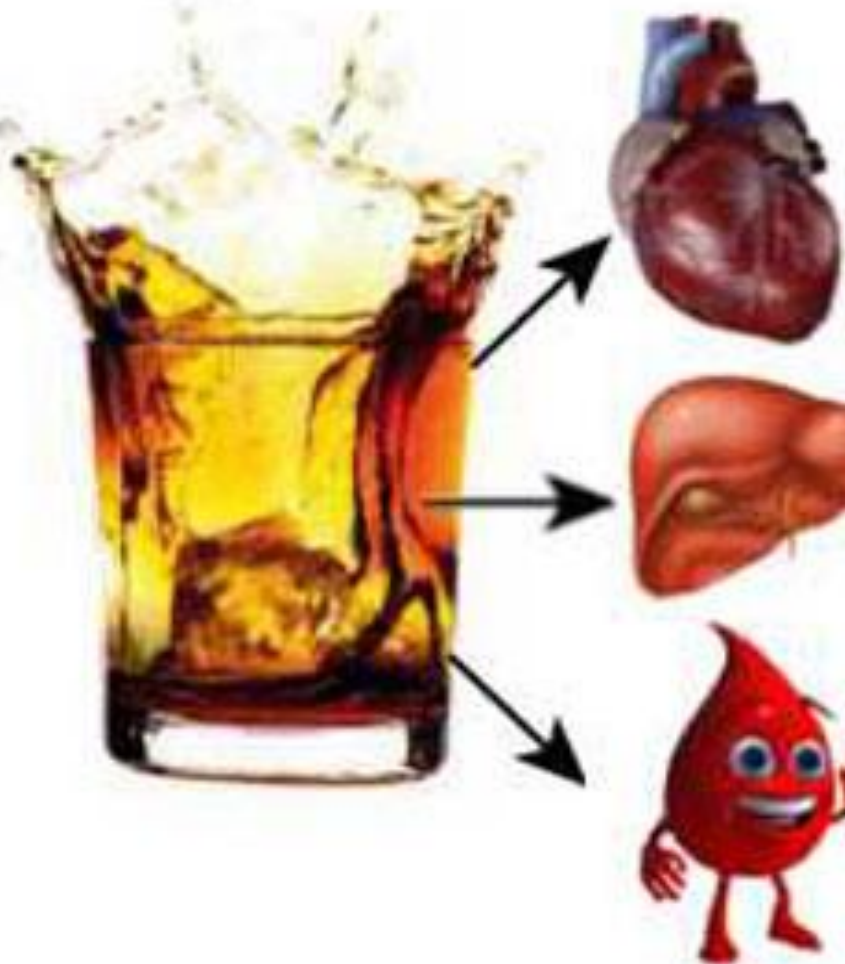
Это основные факторы, но есть еще дополнительные, которые также важны, например, состояние сердца и его отдельных частей.



- По большому счету никотин практически не влияет на вязкость и объем крови, а вот на тонус сосуда оказывает существенное воздействие.
- Давление после курения повышается из-за сужения сосудов, так как практически на протяжении всего кровеносного русла есть рецепторы, реагирующие на никотин и аналогичные вещества. Это группа тонизирующих средств.
- Кратковременное улучшение самочувствия после очередной дозы никотина обусловлено выделением эндорфинов и других активных веществ в ответ на удовлетворение навязчивой идеи, цели.
- Помимо никотина на тонус сосудов оказывают влияния и добавки, которых в сигаретах много. Особенно опасен в составе табака ментол, который расширяет сосуды. Выкуривая ароматическую сигарету, нередко наносишь еще больший вред, так как сосуды попеременно реагируют на никотин и другие вещества с противоположными эффектами.



Влияние алкоголя на кровяное давление



Алкоголь блокирует поступление крови и питательных веществ в сердце

Алкоголь нарушает функцию печени (фермент ренин-ангиотензин), тем самым повышая давление

Потребление большого количества алкоголя снижает уровень магния в крови, что приводит к повышению давления

Какой алкоголь можно при повышенном давлении

Когда очень хочется, при высоком давлении можно позволить себе алкоголь в так называемой «беспохмельной» дозе. На повышенное давление незначительно повлияет полтора миллилитра этилового спирта на килограмм веса. От содержания этанола зависит то, как влияет на организм одна и та же доза разных напитков. Например, «беспохмельная» доза водки – 3, 75 мл на килограмм массы тела, вина – вдвое больше.



Последствия употребления алкоголя при гипертонии

Приём алкоголя за пределами нормы никогда не пройдёт бесследно. Давление 200 на 110 после приёма алкоголя вполне может возникнуть, даже если у человека 1 степень гипертонии, для которой норма – 140 на 100. А при гипертонии 2 степени перебор с выпивкой может закончиться печально, вплоть до летального исхода. И дело тут не только в том, что симптомы болезни станут ещё более выраженными. Каждый человек наверняка принимает какой-либо препарат от давления, если оно у него повышенное.

Лекарства от давления с алкоголем несовместимы, и здесь не существует исключений. В лучшем случае препарат не окажет ожидаемого эффекта, в худшем – побочные действия будут выражены в несколько раз сильнее.

Восемь правил больного с артериальной гипертонией:

1

- Регулярно контролируйте артериальное давление.

2

- Соблюдайте принципы рационального питания.

3

- Откажитесь от курения. Если Вы еще курите. Избегайте пребывания в прокуренном помещении.

4

- Нормализуйте режим дня и отдыха, увеличьте физическую нагрузку.

5

- Избавьтесь от избыточной массы тела, если она у вас имеется.

6

- Не забывайте о хорошо зарекомендовавших себя средствах народной медицины.

7

- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

8

- Строго следуйте всем советам врача