

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЕЕ РАЗВИТИЮ?

Часто врачи в беседе с пациентами говорят о «факторах риска». Это те особенности организма, жизни и поведения человека, которые могут способствовать развитию артериальной гипертонии или других сердечно-сосудистых заболеваний.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертонии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертонии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

✔ Сокращение времени работы с компьютером

✔ Полноценный ночной сон

✔ Правильная диета

✔ Готовка на растительном масле

✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины

✔ Фрукты и овощи, богатые калием

✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки

✘ Работа без ночных смен

✘ Работа с частыми командировками

✘ Работа в шумной обстановке

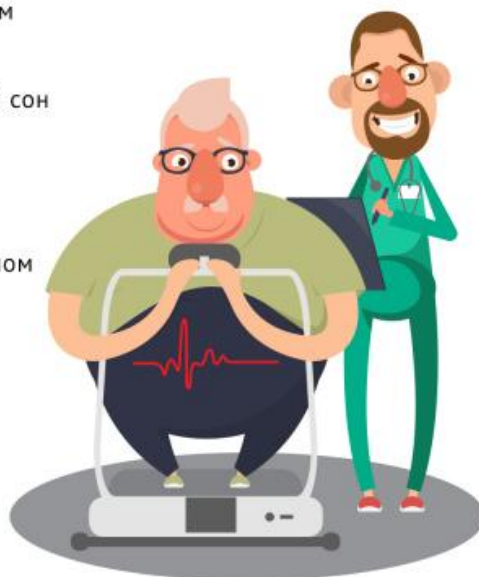
✘ Лишний вес

✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое

✘ Ограничить соль в пище

✘ Курение

✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ