



Немедикаментозное лечение ГБ

Артериальная гипертензия - главный фактор риска развития ишемической болезни сердца, инсульта, сердечной недостаточности.

1. Примерно у половины пациентов с мягкой АГ (это гипертония 1 степени тяжести) удаётся достичь оптимального уровня АД только с помощью немедикаментозного лечения (без лекарств).

2. Что делаем?

☐ **2.1** Снижаем избыточную массу тела

Что снижает потребность в лекарственных препаратах и их дозах. Добившись нормальной массы тела, важно её поддерживать.

☐ **2.2** Ограничиваем соль

Ограничение до 5-6г в сутки приводит к снижению АД. Приём большого количества соли приводит к его накоплению, задержке жидкости в организме(отёки). 90% соли это скрытая соль, которая содержится в готовых продуктах.

☐ **2.3** Нам нужен калий, нужен магний, кальций, также продукты богатые клетчаткой. Употребляем большое количество овощей и фруктов.

Исключаем из рациона крепкий кофе, чай, шоколад, копчёности, продукты богатые холестерином.

☐ **2.4** Отказ от курения и алкоголя

У курящих, страдающих гипертонической болезнью, риск развития ишемической

болезнью сердца выше примерно на 50-60%, чем у некурящих больных.

☐ 2.5 Увеличение физической активности

Показаны умеренные динамические физические нагрузки.

@cardiologm

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?