Немедикаментозное лечение ГБ

Артериальная гипертензия - главных 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?