



- Главная
- О нас
- Факторы риска
 - Физическая инертность
 - Высокий холестерин
 - Неправильное питание
 - Алкоголь
 - Курение
 - Фибрилляция предсердий
 - Ожирение
 - Высокое кровяное давление
 - Сахарный диабет
 - Стресс и депрессия
- Ресурсы
 - Подкаст
 - Блог
 - Видео
 - Полезные ссылки
 - Дополнительное чтение
 - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

5 Простых способов снизить кровяное давление



Сегодня медицинские работники знают, что высокое кровяное давление является одним из основных факторов риска возникновения инсульта. Артерии переносят кровь по всему телу. Если кровяное давление слишком высокое, это создает нагрузку на ваши кровеносные сосуды, в том числе те,

которые ведут к вашему мозгу, что может привести к инсульту. Однако есть несколько простых изменений, которые мы можем сделать для снижения кровяного давления и снижения риска инсульта (1).

1. ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Существует много различных типов лекарственных средств, которые можно использовать для снижения высокого кровяного давления. Возможно, вам придется принимать лекарство в течение всей последующей жизни, или вы сможете отказаться от него, если ваше кровяное давление снижается в результате изменений в питании и/или образе жизни. Некоторые из наиболее часто назначаемых лекарственных средств относятся к ингибиторам ангиотензинпревращающего фермента (АПФ), которые действуют, останавливая выработку определенного гормона. Это расслабляет ваши артерии и снижает кровяное давление (1, 2).

2. ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Несколько различных факторов образа жизни способствуют повышению артериального давления и повышают риск возникновения инсульта. Вы можете внести некоторые простые изменения в образ жизни, в том числе делать больше физических упражнений и пить меньше напитков, содержащих кофеин или алкоголь. Известно, что эпизоды чрезмерного потребления алкогольных напитков или регулярное их потребление в дозах, превышающих рекомендованное органами здравоохранения количество в неделю, также способствуют повышению кровяного давления, поэтому старайтесь избегать чрезмерного потребления спиртного (2).

3. УЛУЧШИТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ

У людей, которые потребляют много соли и недостаточно калия (содержащегося в кураге, черносливе, бананах и других продуктах), выше вероятность наличия высокого кровяного давления. Старайтесь не добавлять соль в пищу и избегайте полуфабрикатов или готовых для употребления продуктов, в которые уже добавлено много соли. Важно поддерживать

здоровый вес тела, поскольку ожирение также увеличивает риск возникновения инсульта, поэтому придерживайтесь здорового питания, которое включает пять порций фруктов и овощей в день (1).

4. РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Важно знать, каким должно быть ваше кровяное давление, исходя из возраста и пола. Убедитесь, что вы регулярно его проверяете для выявления и лечения высокого кровяного давления. Начиная с 18 лет, каждый должен измерять свое кровяное давление не реже, чем раз в два года, а люди в возрасте старше 40 лет или с повышенным риском высокого кровяного давления — ежегодно. Необходимо проверять кровяное давление на обеих руках, чтобы увидеть, есть ли разница (3).

5. СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

У людей, которые страдают от хронических состояний (проблем со здоровьем, которые необходимо решать в течение длительного периода времени) может быть выше риск развития высокого кровяного давления. Эти состояния включают, например, заболевания почек, сахарный диабет и апноэ во сне. Забота о себе с целью предотвращения других проблем со здоровьем и поддержания общего состояния здоровья посредством уменьшения стресса и здорового ночного сна в течение минимум 6 часов, также поможет вам снизить риск высокого кровяного давления и инсульта (4).

Литература:

1. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/high_blood_pressure_and_stroke.pdf
2. [Guideline] Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. 23rd European Meeting on Hypertension & Cardiovascular Protection. Available at <https://www.esh2013.org/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/ESC-ESH-Guidelines-2013.pdf>.
3. Katakam R, Brukamp K, Townsend RR. What is the proper workup of a

- patient with hypertension?. Cleve Clin J Med. 2008 Sep. 75 (9): 663-72.
4. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. Lancet. 2005 Jan 15-21. 365 (9455): 217-23.

Разработано



SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании



Ссылки

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)