



## Ваше **руководство** по снижению артериального давления



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute



## Что такое высокое артериальное давление (АД) и предгипертония?

Артериальное давление – это сила, с которой кровь действует на стенки артерий. Артериальное давление поднимается и снижается в течение суток. Стойкое повышение АД называется **высоким артериальным давлением**.

Медицинский термин, обозначающий высокое артериальное давление, называется **гипертония**. Высокое артериальное давление опасно, потому что это заставляет работать сердце с высокой нагрузкой и способствует развитию атеросклероза (уплотнение стенок артерий). **Гипертония** увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (таблица 1) и инсульта, которые занимают соответственно первое и третье место в структуре смертности в США. Высокое артериальное давление может вызывать и другие осложнения, такие как сердечная недостаточность, заболевания почек и слепота.

Таблица 1



### Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Факторы риска – это состояния, которые увеличивают Ваши шансы заболеть. Когда у Вас более одного фактора риска, шанс развития сердечно-сосудистого заболевания резко увеличивается. Таким образом, артериальная гипертензия должна заставить Вас действовать немедленно. К счастью, Вы можете контролировать большинство факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Контролируемые факторы риска	Неконтролируемые факторы риска
<ul style="list-style-type: none"><li>• Артериальная гипертония</li><li>• Высокий уровень холестерина</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Возраст (&gt;55 лет для М и &gt;65 лет для Ж)</li><li>• Семейная история ранних сердечных заболеваний (у отца или у брата заболевания сердца обнаружены до 55 лет, у матери или у сестры – до 65 лет)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Курение</li><li>• Сахарный диабет</li><li>• Избыточная масса тела</li><li>• Малоподвижный образ жизни</li></ul>	

Артериальное давление выше 140/90 мм рт. ст. считается несомненно повышенным. Более 2/3 людей старше 65 лет имеют повышенное АД. Если Ваше АД находится в пределах от 120/80 до 139/89 мм рт. ст., то у Вас предгипертония. Это значит, что у Вас нет гипертонии сейчас, но вероятность её развития высокая, если Ваш образ жизни не изменится (см. Табл. 2).

Люди с нормальным уровнем АД после 55 лет имеют 90% шанс развития гипертонии в последующем. Таким образом, высокое артериальное давление – это состояние, вероятность развития которого очень велика.

Обе цифры давления одинаково важны, но у людей старше 50 лет систолическое АД (САД) позволяет аккуратнее ставить диагноз высокого артериального давления. САД – это более высокая цифра при измерении АД, оно считается повышенным при значении более 140 мм рт. ст.

Таблица 2 **Уровень артериального давления у взрослых.**

Категория	Систолическое	Диастолическое	Результат
<b>Норма</b>	<b>Менее 120</b>	<b>Менее 80</b>	<b>Отлично!</b>
<b>Предгипертония</b>	<b>120-139</b>	<b>80-89</b>	<b>Ваше АД может быть проблемой. Необходимо изменить образ жизни, задуматься над тем, что Вы едите и пьёте, быть физически активным и сбросить лишний вес. Если у Вас сахарный диабет, обязательно обратитесь к врачу.</b>
<b>Гипертония</b>	<b>Более 140</b>	<b>Более 90</b>	<b>У Вас высокое артериальное давление. Необходимо обратиться за медицинской помощью.</b>

### **Как Вы можете предотвратить или контролировать АД.**

Если у Вас высокое артериальное давление, Вы и ваш врач должны работать вместе как одна команда, чтобы снизить уровень АД. Вместе вы должны достичь соглашения о приемлемом уровне АД. Вместе вам следует разработать план и расписание для достижения поставленной задачи.

Артериальное давление обычно измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.) и записывается в виде двух цифр – систолического (в момент сокращения сердца) и диастолического (расслабления сердца между сокращениями) – например, 130/80 мм рт. ст. Попросите врача записать ваш уровень давления на момент осмотра и рекомендуемое (целевое) АД.

Измерение и запись Вашего АД дома между визитами к врачу может быть **очень полезным** в тщательном подборе дозы гипотензивных препаратов. Во время визита к врачу Вы также можете взять с собой члена семьи. Близкий вам человек, который знает, что у Вас высокое АД, понимающий необходимость снижения АД, часто помогает Вам легче внести изменения в повседневную жизнь, необходимые для снижения артериального давления.

Последовательные шаги, перечисленные в этой брошюре, помогут Вам снизить артериальное давление. Если у Вас нормальное АД или предгипертония, следование нашим рекомендациям поможет **предотвратить** развитие гипертонии. Если у Вас высокое артериальное давление, следование нашим советам поможет **контролировать** артериальное давление.

Эта брошюра создана, чтобы помочь Вам адаптироваться к новым условиям жизни и запомнить описанные лекарственные препараты для снижения артериального давления. **Следование описанным шагам поможет Вам предотвращать или контролировать высокое артериальное давление.** Пока Вы читаете их, говорите себе... «Я могу это сделать!».

**Почти всегда гипертония может быть предотвращена, поэтому эти шаги очень важны, если Вы не хотите иметь высокое артериальное давление:**

- **поддерживать оптимальный вес**
- **быть физически активным**
- **есть здоровую пищу**
- **употреблять меньше поваренной соли**
- **пить алкоголь в умеренных дозах**
- **постоянно принимать предписанные врачом препараты**



## Снижая вес, Вы снижаете артериальное давление.

### Определение оптимального (целевого) веса.

Избыточный вес или ожирение увеличивают Ваш риск возникновения высокого артериального давления. Фактически, Ваше артериальное давление растёт по мере увеличения веса. Теряя даже 4.5 кг, Вы уже снижаете артериальное давление, потеря веса оказывает наибольший эффект у тех, кто страдает избыточной массой тела и высоким АД.

Избыточная масса тела и ожирение также являются факторами риска развития других сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивают шансы нарушения липидного обмена (**высокий уровень холестерина** и др.), **сахарного диабета** - двух наиболее важных **факторов риска** заболеваний сердца.

Два ключевых измерения позволяют определить наличие избыточной массы тела или ожирения. Это **индекс массы тела (ИМТ)** и объём талии.

ИМТ – это параметр, определяющий соотношение Вашего веса и роста. Это даёт приблизительный расчёт общего объёма жировой ткани и с этим показателем связано повышение риска ряда заболеваний.

Но не только ИМТ определяет риск. Например, при развитой мускулатуре или задержке жидкости (отёки) расчёт ИМТ может приводить к завышению истинного объёма жировой ткани. ИМТ может занижать объём жировой ткани у пожилых больных и при потере мышечной массы.

Вот почему объём талии также очень важен. Кроме того, избыточное скопление висцерального (в районе живота) жира также увеличивает риск развития заболеваний. Объём талии более 89 см у женщин и более 101 см у мужчин считаются существенно превышающими нормальные значения.

Рассчитайте точное значение Вашего ИМТ по следующей формуле:



$$\text{ИМТ} = (\text{вес в кг}) / (\text{рост в метрах})^2$$

Например, при весе **75 килограмм** и росте **1 метр 70 см** ИМТ составит  $75 / (1.7 * 1.7) = 75 / 2.89 = 25.95 \text{ кг/м}^2$

Из таблицы 3 можно узнать имеете ли Вы избыточную массу тела (ИМТ от 25 до 29.9) или ожирение (ИМТ свыше 30).

Если Ваш **ИМТ превышает 30**, то **риск сердечных заболеваний высок**, и Вам необходимо сбросить вес. Похудеть рекомендуется людям с избыточной массой тела при наличии двух и более факторов риска (см. таблицу 1). Если у Вас нормальный вес или несколько избыточная масса тела и нет необходимости худеть, необходимо быть осторожным и **не набрать вес**.

Если Вам необходимо сбросить вес, очень важно делать это **медленно**. Худейте не более чем на 200-900 грамм в неделю. Начните с потери 10% от Вашего сегодняшнего веса. Это наиболее здоровый путь снизить вес и удержать его на необходимых цифрах в течение длительного времени.

Магических формул снижения веса не существует. Вы должны так **изменить стиль питания**, чтобы есть меньше калорий, чем Вы тратите ежедневно. То, сколько калорий Вы сжигаете, зависит от таких факторов как размер тела и насколько Вы физически активны (см. таблицу 4).

450 г эквиваленты 3.500 калорий. Таким образом, чтобы похудеть на 450 грамм, Вам необходимо съедать на 500 калорий в день меньше или сжигать на 500 калорий больше, чем обычно. Лучше всего сочетать как снижение калорийности съдаемой пищи, так и увеличение физической активности.

Таблица 3. **Что значит Ваш ИМТ?**

Категория	ИМТ	Результат
-----------	-----	-----------

<b>Нормальный вес</b>	<b>18.5-24.9</b>	Отлично! Постарайтесь не набрать вес.
<b>Избыточная масса тела</b>	<b>25-29.9</b>	Не набирайте вес, особенно если объём талии превышает норму. Вам необходимо сбросить вес, если у Вас два или более факторов риска развития заболеваний сердца (см. таблицу 1).
<b>Ожирение</b>	<b>Более 30</b>	Вам необходимо сбросить вес. Худейте медленно – около 200-900 грамм в неделю. Обратитесь к врачу или диетологу, если это необходимо.

И помните о размерах порций. Важно не только ЧТО Вы едите в калориях, но и КАК МНОГО.

По мере снижения веса, следуйте плану здорового питания, включающем различные пищевые продукты (например, см. таблицу 5). Различные варианты, предусматривающие низкую калорийность пищи представлены в таблице 7.





## **Физическая активность снижает артериальное давление.**

**Физическая активность** – один из наиболее важных факторов, при помощи которых Вы можете **предотвратить или контролировать** высокое артериальное давление. Это также помогает снизить Ваш риск заболеваний сердца.

Чтобы быть физическими активным Вам не нужно прикладывать много усилий. Всё, что Вам необходимо – 30 минут умеренной физической нагрузки большую часть дней в неделю. Например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, сгребание листьев или занятия садоводством (см. таблицу 4).

Таблица 4.

<b>Примеры умеренной физической активности</b>	
<b>Обычная домашняя работа</b>	<b>Занятия спортом</b>
Мытьё и полировка машины (45-60 мин)	Игра в волейбол (45-60 мин)
Мытьё окон или пола (45-60 мин)	Игра в футбол (45 мин)
Работа в саду (30-45 мин)	Езда на велосипеде (5 миль за 30 мин)
Передвижение на кресле-каталке (30-40 мин)	Броски по кольцу (30 мин)
Толкание стула на колёсах (1.5 мили за 30 мин)	Ходьба (2 мили за 30 мин или 1 миля за 15 мин)
Сгребание листьев (30 мин)	Быстрые танцы (30 мин)
Уборка снега лопатой (15 мин)	Аэробика в воде (30 мин)
Подъём по ступенькам (15 мин)	Плавание (20 мин)
	Игра в баскетбол (15-20 мин)
	Прыжки со скакалкой (15 мин)
	Бег (1.5 мили за 15 мин, 1 миля за 10 мин)



Вы можете даже разбить 30 минутную нагрузку на более короткие периоды по 10 минут каждый. Например: поднимайтесь по лестнице вместо лифта/эскалатора, выходите из автобуса на одну или две остановки раньше, паркуйте машину на некотором расстоянии от Вашей работы. Если Вы уже освоились с 30 минутными умеренными физическими нагрузками, Вы можете усилить интенсивность/время нагрузки или добавить новый вид упражнений.



Большинству людей не нужно посещать врача перед началом умеренных физических упражнений. **Вам необходимо вначале посетить врача: если у Вас есть проблемы с сердцем или ишемическая болезнь сердца (сердечные приступы); если Вам более 50 лет и Вы раньше вели малоподвижный образ жизни; если у Вас в семье были случаи сердечных заболеваний в раннем возрасте или если у Вас есть другие серьезные проблемы со здоровьем.**

## Снижайте Ваше артериальное давления, употребляя «правильную» пищу.



То, что Вы едите, влияет на Ваше артериальное давление. Употребление **здоровой пищи** может не только **снижает риск** возникновения артериальной гипертензии, но и снижает исходно повышенное артериальное давление.

Наиболее разработанный план здорового питания называется DASH-диета («Dietary Approaches to Stop Hypertension» - **диетические подходы для остановки гипертензии**). Вы можете снизить Ваше артериальное давление, употребляя продукты с низким содержанием насыщенных жиров, вообще жиров и холестерина и высоким содержанием фруктов, овощей и ненасыщенных жиров. DASH-диета предполагает употребление цельных зёрен, мяса птицы, рыбы и орехов и низкое содержание жиров, красного мяса, сладкого и сахаросодержащих напитков. Кроме того, в полезных продуктах много калия, кальция и магния, так же как белка и волокон. Пища с низким содержанием соли и натрия также способствует снижению артериального давления.

**В таблице 5** представлены группы продуктов и число порций, входящих в состав DASH-диеты. Число необходимых для Вас порций может меняться в зависимости от нужного числа калорий.

DASH-диета содержит большее количество порций фруктов, овощей и зерен, чем Вы употребляли раньше. Эти продукты богаты волокнами и употребление их в большом количестве может приводить к метеоризму и быть причиной жидкого стула. Используя DASH-диету, **постепенно** увеличивайте в своём рационе содержание фруктов, овощей и зёрен. В **таблице 6** предложены некоторые советы по переходу на DASH-диету.

Хороший способ перейти на DASH-диету – это внимательно рассмотреть ваши **ежедневные пищевые привычки**. Запишите что Вы едите, как много, когда и почему. Отметьте, перекусываете ли Вы жирной пищей во время просмотра

телевизора или если Вы пропускаете завтрак и едите много перед обедом. Делайте это в течение нескольких дней. Вы сможете увидеть, что можно изменить.

Если Вы стараетесь **сбросить вес**, Вам необходимо выбрать пищевой рацион с **низким уровнем калорий**. Вы можете продолжать придерживаться DASH-диеты, но выбрать более низкий уровень калорий (см. таблицу 7). И снова пищевой дневник может Вам в этом помочь. Это может помочь Вам определить время, когда Вы поели, но не были действительно голодны или когда Вы заменяете низкокалорийную пищу на высококалорийную.



### Таблица 5. DASH-диета.

DASH-диета, представленная ниже, рассчитана на **2000 калорий в день**. Число приёмов пищи может отличаться от рассчитанного в зависимости от необходимой калорийности Вашего рациона.

Группа продуктов	Количество приёмов пищи в день	Размер порции
------------------	--------------------------------	---------------

<b>Зёрна и продукты из зёрен</b>	<b>7-8</b>	1 кусочек хлеба 1 чашка готовых хлопьев 1/2 чашки приготовленного риса, макарон или каши
<b>Овощи</b>	<b>4-5</b>	1 чашка сырых листовых овощей 1/2 чашки приготовленных овощей 6 унций (170 грамм) овощного сока
<b>Фрукты</b>	<b>4-5</b>	1 средний фрукт 1/4 чашки сушеных фруктов 1/2 чашки свежих, замороженных или консервированных фруктов 6 унций (170 грамм) фруктового сока
<b>Обезжиренные молочные продукты</b>	<b>2-3</b>	8 унций (230 грамм) молока 1 чашка йогурта 1.5 унции (43 грамма) сыра
<b>Постное мясо, птица или рыба</b>	<b>2 или меньше</b>	3 унции (85 грамм) приготовленного постного мяса, курицы без кожи или рыбы
<b>Орехи, семена или сухие бобы</b>	<b>4-5 в неделю</b>	1/3 чашки или 1.5 унции (43 грамма) орехов 1 столовая ложка или 1/2 (14 грамм) унции семян 1/2 чашки приготовленных сухих бобов
<b>Жиры и растительное масло</b>	<b>2-3</b>	1 чайная ложка мягкого маргарина 1 столовая ложка нежирного майонеза 2 столовые ложки лёгкой заправки для салата 1 чайная ложка растительного масла
<b>Сладкое</b>	<b>5 в неделю</b>	1 столовая ложка сахара 1 столовая ложка желе или джема 1/2 унции (14 грамм) желированных бобов 8 унций (230 грамм) лимонада

Таблица 6

#### Советы по переходу на DASH-диету.

- Начиная изменения **постепенно**. Добавьте овощи или фрукты на ланч и обед
- Ешьте только половину обычной для Вас порции маргарина или масла
- Если Вы плохо переносите молочные продукты, попробуйте таблетки или капли с лактозным ферментом – они продаются в аптеках или бакалейных отделах магазинов. Вы можете также покупать молоко без лактозы или с добавлением лактозных ферментов
- Приобретайте продукты, насыщенные полезными веществами, такими как витамины группы В, выбирая продукты из цельных зёрен, включая цельнозерновой хлеб и цельнозерновые каши

- Разделяйте приёмы пищи. Ешьте 2 порции фруктов и/или овощей во время каждого приёма пищи или добавляйте фрукты в качестве лёгкой закуски
- Относитесь к мясу как к части обеда, а не основному блюду. Ешьте запеканки, макароны или жареные потроха. Попробуйте есть 2 или больше обедов в неделю без мяса.
- Ешьте фрукты и обезжиренную пищу в качестве десерта или лёгкой закуски.



**Таблица 7 | Как снизить вес на DASH-диете.**

DASH-диета не создавалась для снижения веса, но она богата такими низкокалорийными продуктами как овощи и фрукты. Вы можете сделать её менее калорийной, заменяя высококалорийные продукты на овощи и фрукты. Это только поможет Вам быстрее достичь целей DASH-диеты. Например:

**Для увеличения употребления фруктов:**

- Съешьте одно среднее яблоко вместо 4 кусочков песочного печенья. Вы сохраните 80 калорий.
- Съешьте 1/4 чашки сушеных абрикос вместо 2 унций (57 грамм) свинины. Вы сохраните 230 калорий.

**Для увеличения употребления овощей:**

- Съешьте гамбургер весом 3 унции (85 грамм) вместо 6 (170 грамм). Добавьте 1/2 чашки моркови и 1/2 чашки шпината. Вы сохраните более чем 200 калорий
- Вместо 5 унций (142 грамма) курицы съешьте жареные потроха с 2 унциями (57 грамм) курицы и 1.5 чашки сырых овощей. Используйте небольшое количество растительного масла. Вы сохраните 50 калорий.

**Для увеличения содержания обезжиренных продуктов:**

- Съешьте 1/2 чашки обезжиренного замороженного йогурта вместо 1.5 унций (43 грамма) шоколадного молочного коктейля. Вы сохраните около 110 калорий.

**И не забывайте об этих помогающих терять калории советах:**

- Ешьте обезжиренные приправы, такие как обезжиренные заправки для салата
- Ешьте меньшими порциями – **уменьшайте размер порций постепенно**
- Выбирайте **обезжиренные** молочные продукты, чтобы снизить общее употребление жиров
- Внимательно изучайте этикетки, чтобы сравнить содержание жиров в продуктах. Обезжиренные продукты не всегда менее калорийны, чем их обычные аналоги. См. в **таблице 10** как правильно читать и сравнивать упаковки различных продуктов
- Ограничьте продукты с добавлением сахара, такие как пироги, сладкие йогурты, засахаренные фрукты, мороженое, щербет, обычная газировка и сокосодержащие алкогольные напитки
- Ешьте фрукты, приготовленные в собственном соку
- Пейте обычную или газированную воду



## **Чаще используйте специи и ешьте меньше соли.**

### **Ешьте больше специй и меньше соли.**

Важно частью здорового питания является выбор продуктов с низким содержанием соли (хлорида натрия) и других форм натрия. Низкое употребление соли – важный ключ к удержанию артериального давления на нормальном уровне.

Большинство американцев употребляют больше соли или натрия, чем им это необходимо. Некоторые люди, такие как афроамериканцы и пожилые, особенно чувствительны к соли и натрию и им следует быть особенно осторожными.

Большинству американцев следует употреблять не более чем 2.4 грамма натрия в день. Это эквивалентно 6 граммам (примерно 1 чайная ложка) столовой соли в день. Для людей с высоким артериальным давлением по совету врача может быть рекомендовано ещё меньшее количество соли. 6 граммов включают употребление всей соли и натрия в день, в том числе используемую при приготовлении продуктов.

**Перед приёмом солезаменителей следует обратиться к врачу**, особенно если у Вас высокое артериальное давление. Эти продукты содержат хлорид калия и могут быть опасны при некоторых заболеваниях.

В **таблице 8** представлены некоторые советы по выбору и готовке продуктов с низким содержанием соли и натрия.

Таблица 8

- Покупайте свежие, замороженные обычным способом или консервированные без добавления соли овощи
- Готовьте свежее мясо птицы, рыбу и постное мясо вместо консервированного или приготовленного другим способом
- Используйте травы, специи и бессолевые смеси приправ при готовке и на столе

- Готовьте рис, макароны и горячие каши без соли. Избегайте употребления риса, макарон и каш быстрого приготовления, в которые обычно добавляется соль
- Выбирайте полуфабрикаты, которые содержат мало натрия. Избегайте употребления замороженных обедов, пиццы, упакованных смесей, консервированных супов или бульонов и салатных приправ – они часто содержат много натрия
- Вымачивайте консервированные продукты, например тунца, чтобы удалить немного натрия
- Когда это возможно, покупайте пищу с низким или уменьшенным содержанием натрия, бессолевые виды продуктов (см. таблицу 11 как правильно читать продуктовые этикетки)
- Выбирайте готовые к употреблению хлопья (мюсли) на завтрак, они содержат мало натрия



С травами, специями, чесноком и луком Вы можете сделать пищу пикантной без соли и натрия. **Нет оснований для утверждения, что снижение употребления соли делает Вашу еду менее вкусной!** В таблице 9 Вы найдёте некоторые потрясающие идеи по использованию специй.

**Таблица 9.**

<b>Советы по применению трав и специй</b>	
<b>Травы и специи</b>	<b>Использовать в:</b>
Бasilik	Супы и салаты, овощи, рыба, мясо
Корица	Салаты, овощи, хлеб и закуски
Молотый чилийский (острый) перец	Супы, салаты, овощи и рыба
Гвоздика	Супы, салаты и овощи
Листья и семена укропа	Рыба, супы, салаты и овощи
Имбирь	Супы, салаты, овощи и мясо
Майоран	Супы, салаты, овощи, говядина или рыба
Мускатный орех	Овощи, мясо и закуски
Орегано	Супы, салаты, овощи, мясо и закуски
Петрушка	Салаты, овощи, рыба и мясо
Розмарин	Салаты, овощи, рыба и мясо
Шалфей	Супы, салаты, овощи, мясо и курица
Тимьян, чабрец	Салаты, овощи, рыба и курица



Экспериментируйте с этими и другими травами и специями. Для начала используйте небольшие порции, чтобы выбрать подходящие Вам по вкусу.

### **Покупайте пищу, которая поможет Вам снизить Ваше артериальное давление.**

Обращая внимание на этикетки, Вы можете употреблять меньше натрия. Обычно натрий содержится во многих продуктах. Приготовленные продукты содержат большую часть потребляемой соли и натрия. Очень высоко содержание соли в таких полуфабрикатах как консервированные овощи и супы, замороженные обеды, каши быстрого приготовления, солёные чипсы и другие лёгкие закуски.

Внимательно читайте этикетки, чтобы выбрать продукты с низким содержанием натрия. В таблице 10 показано, как правильно читать и сравнивать этикетки.

По мере того, как Вы будете читать этикетки, Вы будете удивлены как много продуктов содержат натрий, включая пекарскую соду, соевый соус, моносодиевый глютамат (МНГ), солёные приправы и некоторые антациды (средства, снижающие кислотность желудка).



Таблица 10

### **Сравните этикетки**

Продуктовые этикетки могут помочь Вам выбрать пищу с низким содержанием натрия, кроме того, там же можно узнать количество калорий, насыщенных жиров, общий уровень жиров и холестерина. Этикетка расскажет Вам о:

FROZEN PEAS	
<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size: 1/2 cup	
Servings Per Container: about 3	
Amount Per Serving	
Calories: 60	Calories from Fat: 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 30%
Calcium 0%	Iron 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

### Количество на порцию

Пищевые ингредиенты представлены в расчёте на одну порцию. Если Вы едите больше или меньше, чем одна порция, то Вам необходимо пересчитать содержание питательных веществ.

### Число порций

В упаковке может быть больше одной порции, будьте внимательны.

### Питательные вещества

Содержание натрия в миллиграммах в одной порции.

### Процент суточного употребления

Процент суточной потребности поможет Вам сравнить продукты и покажет уровень натрия. Выбирайте продукты с наименьшим содержанием натрия.

CANNED PEAS	
<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size: 1/2 cup	
Servings Per Container: about 3	
Amount Per Serving	
Calories: 60	Calories from Fat: 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 10%
Calcium 2%	Iron 8%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

## Какой из представленных продуктов содержит меньше соли?

**Ответ:** замороженный горошек. В консервированном горошке (canned peas) в три раза больше натрия, чем в замороженном (frozen peas).

## Ограничьте употребление алкоголя

Чрезмерное употребление алкоголя может повышать артериальное давление. Кроме того, это может повредить печень, мозг или сердце. Алкогольные напитки содержат много калорий, это важно знать, если Вы пытаетесь похудеть.

Употребляйте умеренное количество алкогольных напитков – один drink в день для женщин и не более двух drinks для мужчин.

Что входит в понятие drink?

- 12 унций (340 мл) обычного или светлого пива (150 калорий),
- 5 унций (140 мл) вина (100 калорий) или
- 1.5 унции (40 мл) 80° виски (100 калорий)



## Лекарственные препараты, снижающие артериальное давление.

Если у Вас высокое артериальное давление, методы изменения образа жизни могут не снизить АД до нормальных цифр. Если **немедикаментозные** методы не помогают, Вам необходимо принимать **лекарственные препараты**.

Но даже принимая лекарства, Вам **необходимо придерживаться рекомендаций по ведению здорового образа жизни**. Это поможет уменьшить количество и/или дозу принимаемых лекарств.

В настоящее время разработано большое количество лекарств, снижающих артериальное давление. Они имеют различные механизмы действия. Большинству людей с артериальной гипертензией необходимо принимать два или больше препаратов для снижения АД до нормального уровня.



В **таблице 11** представлено краткое описание основных групп лекарств и механизмы их действия.

Таблица 11.

Антигипертензивные препараты	
Группы лекарств	Как они работают
Диуретики	Иногда их называют «водяные таблетки», потому что они «работают» в почках и выводят из тела через мочу избыток воды и натрия
Бета-блокаторы	Эти препараты уменьшают проведение нервных импульсов к сердцу и кровеносным сосудам. Это заставляет сердца сокращаться реже и с меньшей силой. Артериальное давление снижается и сердце «отдыхает»
Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (иАПФ)	Эти препараты предотвращают образование гормона ангиотензина II, который обычно суживает сосуды. Кровеносные сосуды расслабляются и АД снижается.
Блокаторы ангиотензина	Это щит против ангиотензина II. В результате просвет кровеносных сосудов увеличивается и АД падает.
Блокаторы кальциевых каналов	Предотвращают вход кальция в мышечные клетки сердца и сосудов. Кровеносные сосуды расслабляются и

	артериальное давление снижается.
Альфа-блокаторы	Блокируют нервные импульсы к кровеносным сосудам, облегчая продвижение крови.
Альфа-бета-блокаторы	Действуют также как и альфа-блокаторы, но, кроме того, замедляют частоту пульса как бета-блокаторы
Средства, действующие на нервную систему	Расслабляют кровеносные сосуды, контролируя нервные импульсы
Вазодилататоры	Непосредственно открывают кровеносные сосуды, расслабляя мышцы сосудистой стенки

Когда решается вопрос о назначении Вам лекарственного препарата, обсудите с Вашим врачом выбор и дозировку препарата, снижающего АД. Так как лечение артериальной гипертензии проводится длительно, препарат, который Вы принимаете должен быть максимально **безопасен и эффективен**. Если Вы обеспокоены стоимостью препарата, скажите об этом врачу или фармакологу – они подберут Вам более дешёвый препарат или **дженерик** (препарат, выпускаемый фармакологическими фирмами после истечения срока действия лицензии; обычно, менее дорогой, чем лицензионный).

Очень важно принимать Ваши препараты **строго по предписанному плану**. Это поможет предотвратить сердечный приступ, инсульт и застойную сердечную недостаточность (серьёзное заболевание, при котором сердце не может перекачивать так много крови, как это необходимо).

Очень легко забыть принять препарат. Но просто как одевание носок по утрам или чистка зубов, регулярный приём препаратов может стать частью Вашей ежедневной жизни. В **таблице 12** представлены некоторые советы, чтобы помочь Вам не забывать принимать препараты, снижающие АД.

Таблица 12

**Как не забывать принимать лекарства, снижающие артериальное давление.**

- Прикрепите свою фотографию или близкого Вам человека на холодильник с надписью «Не забудь выпить препараты, снижающие артериальное давление»
- Держите Ваши антигипертензивные препараты на ночном столике рядом с кроватью

- Положите Ваши препараты сразу за зубной щёткой и держите их рядом с зубной щёткой как напоминание
- Расклейте листочки с напоминанием не забыть принять антигипертензивные препараты на видимых местах. Вы можете прикрепить их на холодильник, зеркале в ванне или на входной двери
- Договоритесь с Вашим другом, который также принимает лекарства ежедневно звонить друг другу и напоминать «принять лекарство, снижающее АД»
- Попросите Вашего ребёнка или внука звонить Вам ежедневно с коротким напоминанием. Это отличный способ общения и небольшие уроки любви для Ваших подрастающих близких
- Раскладывайте Ваши лекарства в специальные еженедельные коробочки, которые легко доступны в большинстве аптек
- Если у Вас есть персональный компьютер, настройте его таким образом, чтобы при запуске появлялось сообщение с напоминанием о приёме антигипертензивного препарата или подпишитесь на бесплатный сервис, который будет присылать Вам электронные письма с напоминаниями каждый день
- Позаботьтесь о достаточном запасе лекарственных препаратов заранее. Каждый раз, когда Вы собираетесь пополнить запас препарата, сделайте отметку в Вашем календаре не забыть заказать лекарство в следующий раз за 1 неделю до того, как закончится препарат.

На фоне регулярного приёма препаратов у Вас могут сохраняться повышенные цифры АД. **Каждый, особенно пожилые люди, должен быть очень внимательным и поддерживать цифры АД ниже 140/90 мм рт. ст.** Если Ваше АД выше, обсудите с Вашим врачом необходимость усиления терапии или изменения образа жизни, чтобы снизить АД.

Некоторые продаваемые без рецепта лекарства, такие как обезболивающие и противовоспалительные и пищевые добавки, такие как эфедра, ма хаунг (ma haung) и горький апельсин (bitter orange), могут повышать АД. Обязательно расскажите Вашему врачу о любых принимаемых без рецепта препаратах и уточните не могут ли они поднимать АД.



# Руководство к действию, которое поможет Вам снизить артериальное давление

Запомните – Вы **МОЖЕТЕ** это сделать!

## 1. Поддерживайте здоровый вес

- Посоветуйтесь с врачом, есть ли необходимость в снижении веса
- Если это необходимо, снижайте вес постепенно, используя план по здоровому питанию и занимаясь физической активностью

## 2. Будьте физически активными

- Занимайтесь физическими упражнениями не менее 30 минут большинство дней в неделю
- Сочетайте ежедневную работу по дому с умеренной спортивной активностью, такой как ходьба, чтобы достичь целей Вашей программы по физической активности

## 3. Следуйте плану здорового питания

- Покупайте еду с низким содержанием насыщенных жиров, всех жиров и холестерина, ешьте больше фруктов, овощей и продуктов с низким содержанием жиров, такими как в DASH-диете
- Записывайте всё, что Вы ежедневно едите и пьёте. Отмечайте Ваши успехи и намечайте области, которые требуют улучшения
- Если Вы пытаетесь снизить вес, выбирайте пищевой рацион с низким содержанием калорий.

## 4. Снизьте содержание соли в пище

- Выбирайте продукты с низким содержанием соли и другими формами натрия
- Используйте специи, чеснок и лук, чтобы улучшить вкус еды без добавления соли

## **5. Употребляйте алкоголь в умеренных количествах**

- Кроме повышения АД, слишком большое количество алкоголя содержит много ненужных для Вашей диеты калорий
- Употребляйте алкогольные напитки в умеренных количествах – 1 drink в день для женщин и не более 2 drinks в день для мужчин

## **6. Строго принимайте назначенные препараты**

- Если Вы пьёте антигипертензивные препараты, Вам необходимо изменить образ жизни, как это описано выше
- Используйте клейкие листочки и другие напоминания, чтобы не забыть принять лекарства. Попросите членов Вашей семьи звонить или присылать сообщения, чтобы помочь Вам вовремя принять лекарства





## Вопросы, которые необходимо задать врачу, если у Вас повышено артериальное давление

- Какие у меня цифры артериального давления? Правильно ли я измеряю свое АД?
- *Какое у меня должно быть артериальное давление?*
- Моё артериальное давление контролируется адекватно?
- *Моё систолическое артериальное давление слишком высокое (больше 140)?*
- Какой вес для меня нормальный?
- *Нужно ли мне соблюдать диету, чтобы снизить вес и артериальное давление?*
- Необходимо ли мне придерживаться плана здорового питания для снижения артериального давления (если мне не нужно снижать вес)?
- *Безопасно ли для меня начать физические упражнения?*
- Как называются мои лекарства, снижающие АД? Мои лекарства брендовые или дженерики?
- *Какие возможны побочные эффекты при приёме моих препаратов? (предупредите врача о любых видах аллергии и о других лекарствах, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты, витамины и пищевые добавки)*
- В какое время мне необходимо принимать лекарства против гипертонии?
- *Следует ли мне принимать их во время еды?*
- Следует ли мне избегать употребление каких-либо продуктов, напитков или пищевых добавок во время приёма антигипертензивных препаратов?
- *Что следует делать, если я забыл выпить препарат в рекомендованное время? Следует ли мне в этом случае немедленно принять лекарство или подождать до следующего приёма?*



«Ваше руководство по снижению артериального давления» (“Your guide to lowering high blood pressure”) является переводом на русский язык материалов, опубликованных на страницах сайта Национального Института Сердца, Лёгких и Крови (США).

Автор перевода: Колос Игорь Петрович, к.м.н., н.с. отдела Системных гипертензий ИКК им. Мясникова РКНПК Росздрава

#### **For More Information**

The NHLBI Health Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The NHLBI Health Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. For more information, contact:



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
National High Blood Pressure Education Program

NHLBI Health Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Phone: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>