

Как удерживать нормальное кровяное давление (How to Keep Your Blood Pressure Healthy)

Давление крови является той силой, которая разносит кровь по венам и артериям. Если эта сила становится слишком большой, - подобно давлению воды, мчащейся по садовому шлангу, когда кран полностью открыт, - она может причинить серьезный вред сердцу, мозгу, почкам и глазам.

Именно поэтому так важно держать давление крови на нормальном уровне. Значительное повышение давления может повредить артерии, повышая вероятность их закупорки. Например, закупорка артерии, снабжающей кровью сердце, может вызвать инфаркт. А если это случится с артерией, снабжающей мозг, то это может привести к инсульту – внезапному мозговому повреждению, которое способно привести к временному или постоянному поражению движения и речи.

Как можно определить высокое давление?

Единственный способ – попросить врача проверять давление на регулярной основе. Серьезные последствия высокого давления развиваются только если оно было высоким в течение нескольких лет – во всех других случаях никаких предупреждающих симптомов нет. Но регулярное измерение давления крови дает возможность обнаружения повышающегося давления прежде, чем это нанесет какой-либо ущерб. Регулярные проверки особенно важны для тех, в чьих семьях наблюдается тенденция к повышенному давлению.

Кто должен обращать внимание на давление?

Все. Зная профилактику повышения давления, взрослые всех возрастов могут снизить вероятность сердечных заболеваний и инсульта.

Как лечится высокое давление?

Некоторые люди нуждаются в медикаментах, стабилизирующих давление. Но иногда возможно снизить давление крови, изменяя привычки – за счет потери лишнего веса, перехода на здоровую диету, повышения физической активности и сокращения количества потребляемого алкоголя.

Как можно предотвратить повышение давления?

Опять же, меняя свой образ жизни. Если у Вас лишний вес, начинайте его сбрасывать. Обезжиренная диета, основанная на овощах, фруктах, хлебе, рисе, макаронах, и других зерновых, умеренном количестве рыбы, домашней птицы, постного мяса и обезжиренных молочных продуктах, поможет сбросить вес или поддерживать здоровый вес.

Регулярные физические упражнения очень важны для похудения и предупреждения высокого давления в целом. Благодаря автомобилям и приспособлениям, облегчающим физический труд, мы привыкли считать движение неудобством. Но любая возможность физической активности – будь то ходьба, работа в огороде или по дому, подъём по ступенькам вместо лифта, - укрепляет здоровье.

Стоит ли мне есть меньше соли?

Слишком большое количество соли в рационе питания так же может привести к повышению давления. Большинство людей потребляет соли гораздо больше, чем необходимо, так как различные пищевые продукты, особенно продукты быстрого питания, закуски и обработанные продукты из супермаркетов, содержат большое количество соли. Но ограничиться в потреблении соли не трудно, если есть больше свежих продуктов или с надписью “малое содержание” или “без добавления соли”. Не добавляйте соль за столом и уменьшите ее использование при готовке. Если Вы привыкли добавлять много соли, то постарайтесь урезать ее количество постепенно. Обогащайте вкус добавлением трав, специй, лимонного сока, чеснока, свежего имбиря или чили.

А как насчет курения?

Хотя курение не повышает давление, оно может нанести дополнительный ущерб и увеличить вероятность инсульта, сердечных заболеваний и многих других проблем со здоровьем. После того, как Вы бросите курить, этот дополнительный ущерб организму вскоре уменьшится.

А как насчёт алкоголя?

Неумеренное потребление алкоголя способствует повышению давления. Однако было замечено, что умеренное количество алкоголя – от одной до двух стандартных доз в день - может помочь в предотвращении таких заболеваний, как инсульт и болезнь сердца.

*Этот материал используется с разрешения Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
Отдела здравоохранения штата Массачусетс.*

*Перевод и печать стали возможны благодаря Отделу здравоохранения штата Вермонт и
центру Champlain Valley Area Health Education Center при финансовом содействии
Министерства здравоохранения и гуманитарной помощи США (U.S. Department of Health and
Human Services), Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement).*

