

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

КАК ЛЕЧИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ?

Повышенное артериальное давление лечат изменением стиля жизни и медикаментами.

Курс лечения определяется врачом на основании выраженности гипертонии, ее причин и наличия сопутствующих заболеваний.

Изменение стиля жизни включает:

- контроль веса
- сбалансированное питание: включение в рацион свежих фруктов, овощей, а также нежирных молочных продуктов, исключение продуктов, содержащих холестерин и большое количество жиров, ограничение употребления соли, употребление продуктов, богатых калием, магнием и кальцием
- ежедневные физические нагрузки (например, ходьба не менее 30 минут)
- отказ от курения
- ограничение употребления алкоголя – не более 2 порций в день для мужчин и не более 1 – для женщин (1 порция равна 350 мл пива или 140 мл вина или 30 мл водки)

Гипертензия под контролем



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

КАК ЛЕЧИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ?

Повышенное артериальное давление лечат изменением стиля жизни и медикаментами.

Курс лечения определяется врачом на основании выраженности гипертонии, ее причин и наличия сопутствующих заболеваний.

Изменение стиля жизни включает:

- контроль веса
- сбалансированное питание: включение в рацион свежих фруктов, овощей, а также нежирных молочных продуктов, исключение продуктов, содержащих холестерин и большое количество жиров, ограничение употребления соли, употребление продуктов, богатых калием, магнием и кальцием
- ежедневные физические нагрузки (например, ходьба не менее 30 минут)
- отказ от курения
- ограничение употребления алкоголя – не более 2 порций в день для мужчин и не более 1 – для женщин (1 порция равна 350 мл пива или 140 мл вина или 30 мл водки)

Гипертензия под контролем



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Существует много классов препаратов, применяемых для снижения артериального давления (АД). Наиболее эффективны диуретики, бета-блокаторы, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента, блокаторы рецепторов ангиотензина II и блокаторы кальциевых каналов. Часто используются комбинации этих лекарственных средств.

Диуретики

Диуретики (мочегонные) помогают почкам удалять воду и соль из организма. При уменьшении количества жидкости в организме АД снижается.

Бета-блокаторы

Препараты этой группы помогают сердцу, снижая силу и частоту сердечных сокращений. Следовательно, сердце выталкивает меньше крови в сосуды, и АД снижается.

Ингибиторы АПФ

Эти средства ослабляют действие гормона, который называется ангиотензин II. В норме он сужает сосуды. Поскольку сосуды не сужаются, снижается давление.

Блокаторы рецепторов ангиотензина II

Защищают сосуды от действия ангиотензина II. Как следствие – сосуды расслаблены и расширены, что снижает давление.

Блокаторы кальциевых каналов

Предупреждают вход кальция в мышечные клетки сердца и сосудов, что приводит к расслаблению и расширению последних и снижению АД.

Назначенные препараты следует принимать согласно инструкциям, регулярно и не прекращать их прием без указания лечащего врача.



Гипертензия под контролем

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Существует много классов препаратов, применяемых для снижения артериального давления (АД). Наиболее эффективны диуретики, бета-блокаторы, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента, блокаторы рецепторов ангиотензина II и блокаторы кальциевых каналов. Часто используются комбинации этих лекарственных средств.

Диуретики

Диуретики (мочегонные) помогают почкам удалять воду и соль из организма. При уменьшении количества жидкости в организме АД снижается.

Бета-блокаторы

Препараты этой группы помогают сердцу, снижая силу и частоту сердечных сокращений. Следовательно, сердце выталкивает меньше крови в сосуды, и АД снижается.

Ингибиторы АПФ

Эти средства ослабляют действие гормона, который называется ангиотензин II. В норме он сужает сосуды. Поскольку сосуды не сужаются, снижается давление.

Блокаторы рецепторов ангиотензина II

Защищают сосуды от действия ангиотензина II. Как следствие – сосуды расслаблены и расширены, что снижает давление.

Блокаторы кальциевых каналов

Предупреждают вход кальция в мышечные клетки сердца и сосудов, что приводит к расслаблению и расширению последних и снижению АД.

Назначенные препараты следует принимать согласно инструкциям, регулярно и не прекращать их прием без указания лечащего врача.



Гипертензия под контролем