



Победить гипертонию – продлить жизнь



КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Красноярск 2017



Диета при гипертонии

Если врач обнаружил у вас повышенное давление и всерьез заговорил о гипертонической болезни, не надо раньше срока рисовать себе бесперспективную картину жизни на одних лекарствах. С высоким давлением помогает бороться здоровое питание. В последние десятилетия все чаще и чаще гипертония стала появляться у людей на фоне повышенного веса. Врачи почти всерьез говорят, что каждый лишний килограмм повышает давление на 1 мм рт. ст.



Главные задачи при гипертонии – это контроль артериального давления и нормализация веса. Для этого необходимо:

1. Уменьшить потребление соли. Ее основной компонент – натрий – удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови и – давление. Врачи считают, что потребление соли необходимо снизить с традиционных для современного человека 10-15 г в день до 3 – 4, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.

2. Откажитесь от крепкого черного и зеленого чая, кофе и, главное – алкоголя. Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.

3. **Бросайте курить.** Никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит – поднимает давление.

4. **Перейдите на дробное питание.** Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться равномерными порциями 5-6 раз в день. А перед сном лучше съесть небольшой фрукт или выпить стакан нежирного кефира.

5. **Выбирайте нежирное мясо.** Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и копченостях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла – лучший выбор для страдающих гипертонией. Если без соли и жира диетическое мясо кажется безвкусным, вспомните о лимонном соке, зелени петрушки, укропе или базилике, которые безопасно придадут мясу новый вкусовой оттенок.

6. **Ешьте как можно меньше продуктов, содержащих животные жиры: колбас, жира, сливочного и топленого масла.** Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Жарьте без животного жира, а в тушеные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло.

Традиционный бутерброд с маслом лучше превратить в бутерброд «со следами масла». К категории «вредные жиры» также относятся крем из тортов, практически все сыры и сало.

7. **Ешьте больше овощей.** Продукты, богатые клетчаткой, позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переесть.

8. **Ешьте меньше сахара.** Легкоусваиваемые углеводы, провоцирующие набор лишних килограммов, из рациона лучше исключить. Таким образом, снизится риск избыточного веса. Так что пирожные, печенье, торты и конфеты придется предать забвению, заменив их фруктами и сухофруктами, овощами и продуктами из цельного зерна – все то, что организм будет переваривать долго и с удовольствием.

9. **Увеличьте дозу магния и калия.** Это позволит укрепить сердечную мышцу и повысить ее выносливость. Включите в рацион крупы, капусту, курагу, морковь и свеклу. Хорошая новость – эти продукты не полнят.

Не менее богаты этими важными микроэлементами морская капуста, морепродукты и нежирная морская рыба. Правила приготовления блюд из рыбы те же, что и для мяса – минимум соли и жира каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны.

Вывод прост: при повышенном давлении надо уменьшить потребление соли, жиров, отказаться от продуктов, провоцирующие дополнительное повышение давления, и следить за весом, не забывая периодически советоваться с лечащим врачом.

Болезнь, которую можно контролировать – гипертония



Артериальная гипертония – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40 процентов взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60 процентов.

Что такое гипертония?

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (**кровенного**) **давления**, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы – т.н. систолическое и диастолическое давление – и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Нормальным считается давление **120/80**. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония. Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются **основной причиной смерти** в нашей стране. 49 процентов всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.

Как распознать гипертонию, и чем она опасна?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом – у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается **коварство гипертонии**, которую из-за ее незаметности называют «тихим убийцей».

Болезнь может не проявляться годами и затем внезапно привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности и т.д. Вот лишь некоторые органы «мишени», которые поражает гипертония: **СЕРДЦЕ** – стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность; **ГОЛОВНОЙ МОЗГ** – нарушение мозгового кровообращения, инсульт; **ПОЧКИ** – почечная недостаточность;

ГЛАЗА – кровоизлияния на глазном дне, отек и атрофия зрительного нерва.

Как же распознать гипертонию?

Единственный достоверный способ распознать гипертонию – это **измерить артериальное давление!** Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение,
- боли в области сердца,
- одышка.
-

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться – вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления – **даже при отсутствии жалоб** и в хорошем самочувствии.



Чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления. Единственный достоверный способ распознать гипертонию – это измерить артериальное давление! Необходимо обеспечить **сбалансированный рацион**, соответствующий физиологическим потребностям организма

сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

Что вызывает гипертонию? Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

- **Избыточный вес.** Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм рт.ст. Особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.
- **Соленая и жирная пища.** Злоупотребление жирной и особенно соленой пищей способствует повышению артериального давления. Известно, что гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.
- **Курение.** При курении сосуды, как известно, сужаются – это приводит к увеличению давления, иногда на 10-30 мм рт. ст. даже от одной единственной сигареты.
- **Отсутствие физической активности.** У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20-50 процентов выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

- **Психосоциальные факторы.** Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.
- **Наследственность.** Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии.
- **Сахарный диабет.** Еще один мощный фактор риска развития гипертонии – наличие сахарного диабета.
- **Возраст.** С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.



Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Для того чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил.

В повседневном рационе белки должны составлять 15 процентов, жиры – 30 процентов, углеводы – 55 процентов. Надо есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма

Правило № 1. Правильное питание

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы **не набирать лишние килограммы**, нужно:

- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- питаться регулярно: лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь – ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна;
- соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30 процентов, белки – 15 процентов, углеводы – 55 процентов;
- стараться употреблять свежие продукты: больше овощей и фруктов, готовить пищу; лучше на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания;
- уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

Правило № 2. Отказ от курения

Если Вы курите, необходимо полностью **отказаться от курения** в любом его виде – будь то сигареты, сигары, трубка или кальян. Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Правило № 3. Физическая активность

Повседневная физическая активность сама по себе способна снизить артериальное давление на 10-20 мм рт. ст. К тому же, **физические упражнения** помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для

снижения риска гипертонии. При этом физическая активность может быть самой простой:

- больше ходите пешком, по возможности откажитесь от использования общественного наземного транспорта и лифта;
- каждое утро делайте гимнастику;
- займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т. д.);
- занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.);
- больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т. д.

Правило № 4. Борьба со стрессом

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычным» методом – курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход – **обучение навыкам преодоления стресса**, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, а также физические упражнения.

Правило №5 самое главное!

Нужно **регулярно проходить медицинское обследование**. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше. Вот почему людям старше 35 лет совершенно необходимо проверять свое артериальное давление ежегодно и даже чаще.



Симптомы гипертонии и диагностика гипертонии



Симптомы гипертонии

Неприятные ощущения, связанные с повышением кровяного давления, – шум в ушах, головные боли и другие симптомы начинающейся гипертонической болезни – во многом совпадают с признаками обычного переутомления.

Большинство больных, отмечая ухудшение самочувствия и безуспешно пытаясь бороться с ним различными способами, даже не задумываются о показателях своего кровяного давления, а также не представляют себе реальный масштаб опасности – многочисленных осложнениях гипертонической болезни.

Поэтому врачи и называют гипертонию "невидимой убийцей" – слишком часто диагноз больному ставится врачами "Скорой помощи" или реаниматорами. А ведь повышенное артериальное давление не требует сложной диагностики, может быть выявлено при обычном профилактическом осмотре и, если лечение начато вовремя, у большинства больных поддается коррекции.

Проверьте себя. Если у Вас периодически или регулярно наблюдаются следующие симптомы, не исключено скрытое течение гипертонической болезни:

- головные боли; головокружения;
- слабое, учащенное биение сердца (тахикардия);
- потливость;
- покраснение лица;
- ощущение пульсации в голове;
- озноб;
- тревога;
- ухудшение памяти;
- внутреннее напряжение;
- раздражительность;

- снижение работоспособности;
- мушки перед глазами;
- отеки век и одутловатость лица по утрам;
- набухание рук и онемение пальцев.

Возможно, перечисленные недомогания беспокоят Вас не постоянно, а время от времени, а после отдыха и вовсе на какое-то время отступают. К сожалению, это еще не повод для оптимизма, а лишь проявление особого коварства гипертонии.

Если не скорректировать образ жизни, не начать лечение, болезнь будет прогрессировать, изнашивая сердце, вызывая тяжелые и необратимые поражения органов-мишеней: мозга, почек, сосудов, глазного дна.

На поздних стадиях болезни все названные симптомы усиливаются, становятся постоянными. Кроме того, значительно снижаются память и интеллект, нарушается координация, изменяется походка, снижается **чувствительность**, появляется слабость в руках и ногах, ухудшается **зрение**. Чтобы не подвергать свое здоровье и жизнь неоправданному риску, при наличии хотя бы нескольких симптомов и, тем более, факторов риска гипертонии, следует регулярно измерять артериальное давление и в случае его превышения как можно скорее обратиться к врачу.

Измерение артериального давления в домашних условиях.

Если в Вашей семье есть или были больные сердечно-сосудистыми заболеваниями, если Вам больше сорока лет, если есть другие факторы риска или Вы уже наблюдали у себя симптомы начинающейся гипертонии – давление нужно измерять ежедневно.

В домашних условиях применяются тонометры с фонендоскопом или же более современные электронные аппараты. Работа с фонендоскопом немного сложнее – не всем удастся сразу уловить звуки пульсации. В таком случае стоит просто немного попрактиковаться, можно – на других членах семьи.

- Перед тем, как измерять давление, нужно подготовить тонометр к работе – совместить стрелку тонометра с нулевой отметкой на шкале.

- **Перед** измерением давление нельзя пить кофе, курить, употреблять алкоголь. Желательно несколько минут спокойно посидеть, откинувшись на спинку стула.

- Давление измеряется в положении сидя. Предплечье (от локтя до кисти) правой руки свободно лежит на столе. Манжетка закрепляется несколько выше локтя, там, где сильнее всего ощущается пульс.

- Кольцо сверху резиновой груши нужно закрутить, чтобы воздух поступал только в манжетку.

- Надев фонендоскоп и прижав его головку к локтевой впадине, начинаем нагнетать в манжетку воздух с помощью резиновой груши. Когда стрелка достигает отметки "200", нужно начать плавно отпускать кольцо, чтобы воздух постепенно выходил из манжетки. Стрелка поползет вниз, и в это время Вы услышите звук пульсации, который затем вновь исчезнет.

Цифра, на которой будет находиться стрелка тонометра в момент появления звуков пульса – это показатель верхнего (систолического) давления, а цифра

исчезновения звуков показывает нижнее (диастолическое) артериальное давление.

Нормальные цифры артериального давления:

Возраст (лет) : АД (мм рт.ст.)

Возраст 16-20 : 100/70 – 120/80

Возраст 20-40 : 120/70 – 130/80

Возраст 40-60 : до 135/85

Возраст Старше 60 : до 140/90

Если давление несколько дней подряд держится на цифрах 140/90 или выше – это, безусловно, повод для визита к врачу. Не стесняйтесь идти в поликлинику, даже если никаких других жалоб, кроме показаний тонометра, у Вас нет. Если Ваш врач – квалифицированный специалист, то он знает, что лечение гипертонической болезни нужно начинать на самой ранней стадии.

Диагностика артериальной гипертонии в кабинете врача

Наиболее точным аппаратом для клинического измерения давления крови является ртутный сфигмоманометр со стетоскопом. Он, однако, сейчас редко используется, что связано с его размерами, трудностью переноса и потенциальной опасностью для окружающей среды. Чаще используются anerоидные (надувного и рычажного типа) и автоматические аппараты. Существуют также аппараты для амбулаторного измерения крови, которые проводят запись давления в течение 24 часов.

Амбулаторное измерение артериального давления должно соответствовать следующим критериям:

- 5 минут до измерения пациент спокойно сидит на стуле, откинувшись на его спинку, руки лежат на уровне сердца;
- за тридцать минут до измерения давления пациент прекращает курение и потребление кофе;
- размер манжетки должен соответствовать размеру руки и она не должна быть слишком свободной или тугой;
- манжетка накладывается на правую руку в 20 см выше локтя (если нет таких противопоказаний как операция груди, шунтирование и т. д.);
- наполнение манжетки должно быть выше точки исчезновения пульса на 30 ММНг;
- давление в манжетке не должно падать быстрее 2 ММНг в секунду;
- учитывают фазу V (исчезновение пульсации), а не IV фазу (приглушение);
- в среднем следует практиковать два измерения, разделенные двухминутным интервалом;
- повторные измерения должны проводиться в одно и то же время суток;
- если пациент получает лекарства, должно регистрироваться время приема последней дозы.

Данные кровяного давления, полученные в кабинете врача, зачастую превышают результаты измерения, проведенного на дому.

Возможно, врач рекомендует Вам ежедневно измерять давление дома и записывать данные в дневник. В этом случае, хорошо принести Ваш аппарат в

поликлинику, чтобы откорректировать возможную погрешность, вызванную разницей в показаниях двух приборов.

Как ставится диагноз гипертония? В каждом случае обнаружения повышенного уровня АД врачу предстоит определить:

- стабильность подъема давления,
- наличие и степень патологических изменений внутренних органов, в первую очередь сердца, мозга, почек;
- установить причину повышения давления.

Для этого обычно проводят не менее трех дополнительных измерений артериального давления на протяжении нескольких недель. Обязательно проводятся лабораторные исследования, направленные на выявление факторов риска других сердечно-сосудистых болезней, установление степени поражения органов-мишеней и диагностику возможной вторичной (симптоматической) гипертонии.

Чтобы установить возможные причины повышения артериального давления, по возможности проводят полное углубленное обследование для исключения симптоматической артериальной гипертонии, особенно у лиц молодого и среднего возраста.

Пациенты со злокачественной гипертонией или с подозрением на вторичную гипертонию направляются к специалисту по внутренним болезням или нефрологу для более тщательного обследования.

Больным среднего возраста, у которых при профилактическом обследовании обнаружена артериальная гипертония, в большинстве случаев удается доступными в поликлинике методами поставить диагноз, причем у лиц старше 40 лет в подавляющем большинстве причиной повышения артериального давления оказывается гипертоническая болезнь.

Таким образом, минимальное лабораторное обследование при диагностике гипертонической болезни включает:

- анализ мочи на белок и глюкозу,
- анализ крови на гемоглобин или гематокрит,
- определение уровня креатинина или азота крови мочи;
- уровень глюкозы при голодании;
- электрокардиограмму.

В зависимости от результатов и анамнеза могут быть также проведены следующие исследования:

- общий холестерин;
- высоко плотный холестерин;
- триглицериды при голодании;
- рентгенография грудной клетки;
- кальций в сыворотке крови;
- фосфаты и мочеваая кислота.

Соль и артериальное давление



Меньше соли – ниже давление

Помимо медикаментозного лечения артериальной гипертонии, врачи обратили особое внимание на тот факт, что если пациент уменьшал потребление соли (NaCl) это вызывало снижение артериального давления. Если обратиться к истории, то мы увидим, что многие врачи прошлого рассматривали употребление соли как потенциальную опасность для здоровья человека.

Немного фактов из жизни среднестатистического человека: *в течение жизни съедает 500 кг соли; выпивает 10 000 литров воды;*

75% соли поступает из купленных в магазине продуктов; в ломтике белого хлеба содержится 150 мг соли; в порции супа быстрого приготовления 800 мг соли; в одном стебле сельдерея содержится 35 мг соли; в одной запеченной картофелине содержится 15 мг соли; в одном стручке сладкого перца содержится 2 мг соли.

Известно, что человеку достаточно 0,5 грамма соли в сутки, в то время как наша обычная пища каждый день содержит примерно 8 -15 грамм соли – это в значительной степени превышает нашу норму.

Соль негативно воздействует на наш организм! Почему избыточное употребление соли негативно воздействует на наш организм? Рассмотрим этот вопрос в несколько упрощенной форме. Вам хорошо известно, что после приема соленой пищи, как правило, мы выпиваем жидкости больше чем обычно. После этого все, что происходит в нашем организме похоже на сюжет детектива.

Он пил, стараясь утолить возникшую жажду. Он еще не понимал, что в этот момент, незаметно для него, с каждым глотком жидкости в его организме увеличивается объем циркулирующей крови. Артериальное давление незаметно начало повышаться. Организм человека реагировал на все происходящее в соответствии с заложенной в него программой, у него отсутствовал выбор.

Натрий вместе с водой проникал во все клетки живого организма. Эндотелиальные клетки – основные регуляторы давления, снизили свою функциональную способность. Они – выстилающие внутренние стенки всех сосудов, отекли и уменьшили внутренний просвет сосудов, вызвав дополнительное повышение давления. В органы и ткани организма стало поступать меньше крови, как результат сужения сосудов. В этот момент начали срабатывать эндокринные, гормональные и др. факторы, направленные на подъем и поддержание давления. Человек ощутил учащенное сердцебиение.

Но что это, сердце бьется чаще, а сердечный выброс уменьшился. Организм принимает решение поднять давление и еще больше сузил сосуды. Задействованы все внутренние ресурсы. Поступают новые вводные. Неполноценное снабжение органов кровью продолжается. Реагируем. Вызываем задержку выделения натрия, чтобы увеличить количество крови и все по новому кругу.

Помните, что слишком соленая пища:

- *повышает артериальное давление,*
- *может провоцировать мигрень,*
- *ухудшить состояние при бронхиальной астме,*
- *может вызвать местное набухание вен (особенно при геморрое) и вызвать обострение заболевания.*

Для тех, кто хочет предотвратить развитие гипертонии или снизить артериальное давление необходимо:

- *снизить количество употребляемой соли до 2-3 граммов в день,*
- *увеличить количество продуктов богатых калием (свежие овощи)*
- *использовать соль с низким содержанием натрия или соевый соус (содержит малое количество NaCl).*

Лечение гипертонии без лекарств

Важную роль в контроле высокого давления играет образ жизни. Если изменения в Вашей жизни помогут снизить высокое АД, то лекарства Вам могут просто не потребоваться, либо они будут нужны Вам не так часто. Если у Вас выявили высокое артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.) или прегипертензию (систолическое АД от 120 до 139 мм рт. ст, а диастолическое 80 - 89 мм рт. ст.), Вам нужно будет принимать лекарства, чтобы снизить его.

Лекарства - не самый главный момент в лечении гипертонии. Совсем не обязательно постоянно принимать лекарства, чтобы снизить высокое артериальное давление. Достаточно лишь соблюдать приведенные ниже 9 способов, чтобы изменить привычный образ жизни и снизить риск заболеваний сердца.

1 способ. Снижение избыточного веса и борьба с ожирением.

В настоящее время учеными выявлено четкая взаимосвязь между ожирением и гипертонией. Снижение веса хотя бы на 5 кг уже может оказать значительное влияние на показатель АД. Стремитесь сохранять индекс массы тела в пределах

8,5 – 24,9. В общем, можно утверждать, что чем больше Вы теряете в весе, тем больше снижается высокое АД. Кроме того, снижение избыточного веса дает большую эффективность и медикаментозному лечению.

Как ни странно, помимо веса, очень важно следить и за талией, так как жировые отложения в этой области способствуют повышению риска артериальной гипертензии. В среднем, этот риск повышается у мужчин при размере талии более 102 см. Для женщин эта цифра составляет 88 см. Как же справиться с избыточным весом? Прежде всего, нужно выяснить его причину: может это от переедания, либо от недостатка физической активности (гиподинамия), либо вследствие каких-либо эндокринных нарушений (сахарный диабет).

2 способ. Регулярные занятия физическими упражнениями.

Регулярное занятие физическими упражнениями - хотя бы по 30-60 минут ежедневно или почти каждый день, может снизить АД на 4 - 9 мм рт. ст. При этом результаты не заставят Вас долго ждать. Если ранее Вы вели сидячий образ жизни, то простые занятия аэробикой буквально через пару недель могут способствовать снижению высокого артериального давления. Прежде чем начать занятия аэробикой, проконсультируйтесь у врача насчет допустимого уровня нагрузки в Вашем случае. Даже если посвящать занятиям лишь 10 минут в день, это также окажет положительное влияние на Ваше состояние.

Не пытайтесь отложить упражнения на выходные! Перенос аэробики на субботу и воскресенье не принесет ничего хорошего. Кроме того, в случае, если у вас артериальная гипертензия или какие-либо заболевания сердца, такие внезапные "приступы" физической активности, могут быть даже вредными.

3 способ. Соблюдение диеты

Рекомендуется диета, богатая злаками, фруктами и овощами и с низким содержанием жира и холестерина. Такая диета помогает снизить повышенное артериальное давление на 14 мм рт. ст. Очень не легко взять и изменить годами выработанные привычки.

Оцените Вашу диету. Хотя бы в течение недели отмечайте все то, что Вы едите, когда и сколько. Это может пролить некоторый свет на Ваши привычки. Ешьте больше продуктов, богатых калием. Большинство из нас получают много натрия, но вот никак не задумываются о калии. Вместе с тем, калий позволяет снизить влияние натрия на величину АД. Лучшим источником калия являются натуральные продукты, а не препараты. Калием богаты многие фрукты (бананы, изюм) и овощи (картофель).

4 способ. Снижение потребление натрия в Вашем рационе

Даже совсем небольшое снижение количества соли в Вашей диете способно снизить высокое АД на 2 - 8 мм рт. ст. Значит, еще большее снижение потребление соли способно так же больше снизить артериальную гипертензию.

Считайте количество соли, которое Вы потребляете в течение дня. Эта цифра может удивить Вас! Большинству из нас достаточно всего 1,5 - 2,5 г соли в день. Если Вы страдаете высоким АД, заболеваниями сердца или почек, сахарным

диабетом или старше 50 лет, необходимо снизить потребление соли менее 1,5 г в день.

Учитывайте содержание натрия в потребляемой пище. Прежде чем что-то есть, постарайтесь узнать содержание натрия в том или ином продукте, а также содержание в нем поваренной соли.

Ешьте больше свежих продуктов. В свежих продуктах, по сравнению с полуфабрикатами, а также различными другими консервами, содержится намного меньше соли.

Не добавляйте соль. Старайтесь не подсаливать пищу. Помните, что 1 чайная ложка соли равна 2,3 г. Вместо этого попробуйте использовать пряности (перец).

5 способ. Ограничение потребления алкоголя

Алкоголь может быть как полезен для организма, так и вреден. В больших количествах алкоголь наносит серьезный вред многим органам и системам. В небольших же количествах алкоголь способствует расширению артерий сердца и снижению АД на 2,5 - 4 мм рт. ст. Если же Вы употребляете чрезмерное количество алкоголя, артериальное давление может повышаться. Кроме того, это снижает эффективность препаратов, которые Вы принимаете для лечения артериальной гипертонии. Следите за тем, сколько Вы пьете. Если Вы страдаете от алкоголизма, то внезапное прекращение потребления алкоголя может привести к резкому повышению АД. Поэтому делать это нужно постепенно, и под контролем врача.

6 способ. Ограничение курения

Одним из серьезных эффектов табака и содержащегося в нем никотина, является его влияние на артериальное давление. Если же Вы - заядлый курильщик, то это значит, что Ваше давление постоянно повышенное. Кроме того, химические вещества, которые содержатся в табаке, могут поражать артерии и вызывать задержку жидкости, а это также повышает АД. Подобно алкоголю, табак может снижать эффективность лекарственных препаратов при артериальной гипертонии.

Обратите внимание на так называемое пассивное курение, когда Вы вдыхаете дым курящего рядом человека. Такое курение ничуть не лучше активного, и оказывает такое же негативное влияние.

7 способ. Ограничение потребления кофеина

Чтобы понять, как кофеин влияет на Ваше артериальное давление, измерьте АД, а затем выпейте 1-2 чашки кофе, а спустя 30 минут снова измерьте АД. Если давление повысилось более, чем на 10 мм рт.ст. Независимо от того, насколько Ваше АД чувствительно к кофеину, врачи рекомендуют пить не более 2 чашек кофе в день.

8 способ. Снижение стресса Как и в случае с кофеином, влияние стресса на состояния артериального давления до конца не ясно. Известно, что стресс и беспокойство могут временно повышать цифры АД. Прежде чем ограничить влияние стресса, нужно знать, что является причиной стресса. Подумайте, что

вызывает у Вас стресс, что служит причиной Вашего беспокойства. Когда знаешь точную причину, бороться с ней легче, чем "махать палкой в темноте".

9 способ. Регулярный контроль артериального давления в домашних условиях.

Если Вы страдаете гипертонией, то рекомендуется регулярно измерять АД дома. Артериальная гипертония никак себя не проявляет внешне, за исключением гипертензивного криза и различных осложнений заболевания. Поэтому важно постоянно знать цифры своего АД, чтобы знать о необходимости изменения проводимого лечения или изменения образа жизни.

Занятия физкультурой при гипертонии

Сидячий, неактивный образ жизни является одним из факторов риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но к счастью, этот фактор риска возможно устранить путем некоторых простых мер в виде физических упражнений. Эти меры позволяют:

- Укрепить сердце и сердечно-сосудистую систему;
- Улучшить кровообращение, что облегчает поступление кислорода к тканям;
- Уменьшить проявления сердечной недостаточности;
- Повысить выносливость;
- Повысить энергетический ресурс организма, что позволяет переносить больше физической нагрузки без усталости и появления одышки;
- Усилить тонус и силу мышц;
- Улучшить гибкость суставов;
- Укрепить кости;
- Снизить избыточный вес и избавиться от лишнего жира;
- Уменьшить влияние стресса, депрессии и беспокойства
- Повысить самооценку;
- Улучшить сон;
- Физические упражнения позволяют Вам больше расслабленность;
- А также улучшают внешний вид и общее самочувствие.

Регулярная физическая активность, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствует снижению АД при гипертонии. Прежде чем начать заниматься физическими упражнениями, вначале посоветуйтесь с врачом. Он поможет Вам подобрать соответствующую программу упражнений, которая подходит Вашему уровню физической подготовки.

Посоветуйтесь с врачом насчет того:

- Какой объем упражнений можно делать каждый день?
- Как часто следует заниматься в течение недели?
- Какой тип упражнений подходит для Вас?
- Какой тип нагрузки стоит избегать?
- Следует ли принимать медикаменты до, во время или после упражнений?
- Нужно ли контролировать пульс по ходу упражнений?

Все физические упражнения можно разделить на три основные группы.

Упражнения на растягивание мышц

Растягивание рук и ног до и после упражнений помогает подготовить мышцы к физической нагрузке и помогает предупредить травму мышцы или их чрезмерное растяжение во время упражнений. Этот вид упражнений помогает увеличить объем движений и гибкость.

Упражнения для сердечно-сосудистой системы (аэробика)

Этот вид упражнений представляет собой равномерный тип физической активности, в которой участвуют крупные мышцы. Этот тип упражнений помогает укрепить сердце и легкие, а также облегчает поступление кислорода в ткани. Аэробика - это самый лучший комплекс упражнений для Вашего сердца. Со



временем, при регулярном занятии аэробикой снижается частота сердцебиения и артериальное давление, и улучшается дыхание. Упражнения аэробики включают в себя: ходьба, бег трусцой, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, катание на лыжах по пересеченной местности, катание на коньках, гребля, плавание.

Упражнения на укрепление и вторные сокращения мышц.

Каждый сеанс упражнений должен включать в себя прогревание, тренировку и охлаждение.

Согревание

Эти упражнения помогают Вашему телу постепенно подготовиться к физической нагрузке. Упражнения на прогревание позволяют снизить стрессовое воздействие на сердце и мышцы, постепенно повысить частоту дыхания, усилить кровообращение и повысить температуру тела. Лучше всего для прогревания подходят упражнения на растягивание мышц, движения рук и ног низкой интенсивности.

Тренировка

Этот комплекс следует за прогреванием. Следует следить за интенсивностью этих упражнений, контролируя пульс. Здесь главное не переусердствовать.

Это последняя фаза упражнений. Она позволяет постепенно вернуться телу к прежнему ритму. Но это вовсе не означает, что Вы просто должны сесть и отдышаться! Это может привести к легкому головокружению и ощущениям сердцебиения. Поэтому вместо этого нужно выполнять упражнения с постепенным снижением их интенсивности. В этом комплексе подойдут упражнения на растяжку мышц, но уже меньшей силы.

Не допускайте перенагрузки. Увеличивайте нагрузку постепенно, особенно если до этого Вы не занимались аэробикой регулярно. Не начинайте упражнения сразу после еды. Подождите, по меньшей мере, 1 - 1,5 часа. Прежде чем приступить к основному комплексу аэробики проработайте упражнения на прогре-

вания в течение минимум 10 минут, а после аэробики - упражнения на охлаждение, так же в течение 10 минут. Проводите упражнения при определенной скорости, которая позволит Вам при этом одновременно спокойно разговаривать.

Высокое давление – плохо?

Стойкое высокое или повышенное артериальное давление в значительной степени увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, инсульта, и других заболеваний. При этом если человек курит или у него наблюдается высокий уровень холестерина, то эта опасность увеличивается. Многие люди, у которых отмечается опасно высокое артериальным давлением этого не знают, ведь внешних признаков, которые могли бы предупреждать их о возникшей опасности, как правило, нет или их считают незначительными.

Лучший способ контроля – измерение артериального давления. Артериальное давление измеряется по двум значениям. Прибор для измерения артериального давления называется тонометр. В результате измерения артериального давления мы всегда будем получать два числа, предположим по результатам измерения это 120 и 80. Самое большое число показывает уровень «систолического» давления – то, при котором сердце выбрасывает кровь в артерии. Число с более низким значением относительно первого указывает на уровень «диастолического» давления, при котором сердце заполняется кровью между сокращениями. Нужно стремиться к тому, чтобы систолическое значение не превышало числа 120, а диастолическое не поднималось выше значения 80.

Отсутствие симптомов повышенного артериального давления еще не повод считать, что у вас все в порядке. Ну а наличие симптомов, не означает, что ваша жизнь закончилась.

Старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

- *не менее двух раз в год проверяйте артериальное давление;*
- *по результатам измерений записывайте свои показатели;*
- *если артериальное давление выше значений 120/80, стремитесь его понизить;*
- *контролируйте массу своего тела;*
- *питайтесь умеренно, не пере едайте;*
- *ограничьте себя в употреблении соли.*
- *сделайте занятия физическими упражнениями регулярными;*
- *не допускайте нервного напряжения;*
- *если ваш врач назначит вам лекарства, обязательно принимайте их регулярно – они могут в буквальном смысле спасти вам вашу жизнь.*

Гипертония: пять скрытых причин

Врачи насчитывают около 70-ти болезненных состояний, сопровождающихся скачками артериального давления. Такая гипертония называется симптомати-

ческой. И далеко не всегда симптоматическая гипертония связана с нарушением тонуса сосудов. Предлагаем несколько примеров периодического повышения артериального давления выше установленной нормы 140/90 мм рт.ст., в основе которых сердечнососудистая патология не является первопричиной.

Проблемы с почками

Почти всегда повышается давление при заболеваниях почек. Скачки артериального давления помимо расстройств мочеиспускания и плохих анализов мочи могут отмечаться при пиелонефрите, мочекаменной болезни, гломерулонефрите. Длительное, не поддающееся лечению течение артериальной гипертонии должно насторожить в отношении сосудистых заболеваний почек (фибромышечной дисплазии почечной артерии - чаще у молодых женщин, атеросклероз - у пожилых больных). В большинстве сосудистые поражения почек требуют хирургического вмешательства.

Гормональные нарушения

Если в анализе крови низкое содержание калия, а повышенное давление сочетается с мышечной слабостью, скорее всего - это недостаточность в организме гормона альдостерона (основной минералокортикостероидный гормон коры надпочечников). Если давление повышается приступами, криз сопровождается бледностью, потливостью, усиленным сердцебиением, дрожью, потерей веса, возможно это феохромоцитомы - доброкачественная опухоль надпочечников.

Воспаления и травмы

Многие заболевания головного и спинного мозга (перенесенные воспаления и сотрясения головного мозга, даже в далеком прошлом) часто сопровождаются повышенным артериальным давлением. Если есть подозрения на этот счет, нужно обратиться к неврологу и сделать ЭЭГ (электроэнцефалограмму).

Контрацепция

Иногда гипертония связана с приемом противозачаточных средств. Эстрогены, содержащиеся в этих пилюлях, вызывают подъем давления у 5-7% женщин. Так что есть смысл обратиться к гинекологу и подкорректировать прием лекарств.

Похмелье

Повышенное давление - один из частых симптомов похмелья у вполне здоровых людей. Распад алкоголя вызывает спазмы сосудов головного мозга, что и дает гипертонические симптомы. В этих случаях лучше всего принять спазмолитик (спазган, спазмалгон, баралгин), который расслабит сосуды и заодно снимет головную боль.

У ребёнка гипертония

Когда у ребенка обнаруживается стабильное повышение артериального давления, нередко оказывается, что причина этого - то или иное заболевание почек. В таких случаях врачи говорят о симптоматической нефрогенной (почечной) гипертонии.

Нередко заболевания почек у детей поначалу протекают скрыто. Зачастую и врожденные пороки их развития ничем до поры до времени не дают о себе знать. Даже анализы мочи могут оставаться нормальными. Почечная гипертония обычно на протяжении нескольких месяцев, даже лет тоже протекает почти бессимптомно. Лишь временами ребенок жалуется на головную боль.

Этим жалобам родители не всегда придают должное значение. Многие связывают головную боль у ребенка с переутомлением или какими-то другими причинами. Именно она должна насторожить, заставить обратиться к врачу, чтобы обязательно – измерить ребенку артериальное давление. Если оно высокое, ребенка направляют на обследование с помощью рентгенорадиологических методов.

Родители начинают бить тревогу лишь тогда, когда у ребенка появляются раздражительность, головокружение, нарушается сон, периодически возникают тошнота, рвота. Это признаки уже далеко зашедшего заболевания почек.

Когда почечная гипертония длится долго, годами, неизбежно возникают тяжелые изменения в организме ребенка. В частности, увеличивается левый желудочек сердца, происходят склеротические изменения в сосудах сетчатки глаз, поражается зрительный нерв.

Предупредить возникновение этих тяжелых осложнений может только своевременное лечение заболевания или устранение порока развития почек, ставшего причиной стабильного повышения артериального давления.

При гипертонии, обусловленной хроническим пиелонефритом, на начальных стадиях заболевания врачи применяют антибактериальные средства в сочетании с медикаментами, понижающими артериальное

давление, а также другие современные препараты. Назначают щадящий режим, **предписывая** упорядочить распорядок дня, **правильно** чередовать занятия и отдых, исключить дополнительные нагрузки, как можно больше находиться на свежем воздухе. Очень важно оградить больного ребенка от конфликтных ситуаций и дома, и в школе.

Когда же эти меры не дают эффекта, помочь может только операция. Зачастую удаление больной почки, пораженной пиелонефритом, ведет к стойкой нормализации артериального давления. Только при условии, что вторая почка не вовлечена в воспалительный процесс и в ней не успели возникнуть изменения, связанные с длительным повышением артериального давления.

Существует профилактика почечной гипертонии. Надо стараться уберечь ребенка от гриппа, ангины, скарлатины, которые могут осложниться воспалительными заболеваниями почек. Если все-таки ребенок заболел, надо непременно сделать анализ, чтобы проверить состояние почек. Обязательно сдавайте мочу на анализ.

Вторичная гипертония. Поражение почек

Вторичная гипертония (неэссенциальная или симптоматическая) - это повышение АД вследствие другого заболевания. При этом необходимо лечить само заболевание. В случае успеха кровяное давление должно вернуться в норму.

Вторичная гипертония встречается у 5% гипертоников. Диагноз ставится в ходе тщательного медицинского обследования, изучения истории болезни пациента, результатов лабораторных анализов. Ниже перечислены характерные симптомы вторичной гипертонии:

- заболевания сердца, почек, глаз;
- наследственное заболевание почек;
- приступы гиперемии (покраснение кожи и повышение ее температуры);
- повышенная пигментация кожи;
- гудящие звуки в брюшной полости;
- низкий уровень калия в крови;
- тахикардия;
- очень высокие показатели АД (более 180/120 мм. рт. ст.).

В любом случае, при повышенном АД рано или поздно начинают страдать почки. К сожалению, риторический вопрос "что было раньше яйцо или курица", актуален и для тандема "гипертония - почки". Медикам пока не удалось точно установить, что первично: заболевание почек или повышение кровяного давления. Но, точно установлено, что у 90% больных с заболеваниями почек наблюдается повышенное АД.

К повышению АД приводят два вида заболевания почек: **поражение почечной ткани и закупорка почечных артерий.**

Поражение почечной ткани Почечная тканевая (паренхимная) гипертония возникает в результате осложнения заболеваний таких как: сахарный диабет, воспаление почек, наследственные заболевания почек. В результате чего нормальное функционирование почек нарушается, и они начинают плохо выводить натрий, что повышает уровень соли в организме, в итоге возрастает АД. Поражение почек может быть *хроническим* (долго протекающим) или *острым* (внезапным). Заболевания, вызывающие хроническое поражение почек:

- непроходимость мочеточника;
- образование кисты;
- поражение клубочков почек;
- сахарный диабет.

В результате заболевания поражаются почки, АД возрастает. В результате подъема АД почки страдают еще больше, вызывая еще больший подъем давления. Получается "замкнутый круг", который необходимо разорвать. Заболевания, приводящие к непроходимости почечных артерий: **атеросклероз** - уплотнение стенок артерий, в результате чего сужается просвет сосудов. Возникает чаще у мужчин старше 45 лет с повышенным уровнем холестерина в крови;

Фиброзномышечная дисплазия - почечные артерии утолщаются, сужаются их просветы. Возникает чаще у женщин младше 45 лет и детей; **аневризм крупных сосудов** - почечные артерии раздуваются, при этом кровь поступает в стенки артерий, и кровоток уменьшается; возникает опасность разрыва кровеносных сосудов; **тромбоз** - закупорка артерий сгустками крови.

Важные симптомы диагностирования непроходимости почечных артерий: гудящий звук в брюшной полости и пониженный уровень калия в крови. При подозрении на непроходимость сосудов обследуются артерии почек рентгенов-



ским просвечиванием с вводом контрастного вещества. Закупоренные артерии лечат путем их расширения при помощи *ангиопластики* - ввода внутрь артерии специального катетера (полый трубки), расширяющего просвет. Затем в это место помещается эндопротез сосуда, восстанавливающий

Поскольку причиной возникновения непроходимости почечных артерий является *ренин* (об этом говорилось

выше), то АД можно снизить, блокируя этот фермент при помощи *ангиотензин-превращающего фермента* (АПФ). Но, при этом надо учитывать тот факт, что снижение АД уменьшит кровоподачу к закупоренной почечной артерии.

Гипертония - правильное питание и диета

Состояние людей, страдающих повышенным давлением, во многом зависит от употребляемой ими пищи. Для многих не секрет, что скачки давления можно эффективно регулировать при помощи специальных диет.

Существуют **четкие правила питания для гипертоников**. Они выглядят так:

Правила питания при гипертонии:

1. Ограничение соли и воды.
2. Исключение напитков с кофеином (кофе, крепкий чай).
3. Исключение алкоголя.
4. Исключение копченостей и пряных продуктов.
5. Уменьшение животных жиров.
6. Увеличение продуктов с калием и магнием.
7. Дробное, частое питание.

Полезные продукты при гипертонии:

- **Белки:** молоко, кисломолочные напитки, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр, сметана в ограниченном количестве, нежирные сорта мяса (не более 200 г в день), нежирная рыба в отварном и запеченном виде, морепродукты, яйца;
- **Углеводы:** хлеб ржаной (лучше цельнозерновой) - не более 200 г в день, рассыпчатые каши (гречневая, пшеничная, овсяная, ячневая); овощи и фрукты;
- **Жиры:** растительное нерафинированное масло, ограниченно сливочное и топленое масло;
- **Витамины:** овощи (сырые, отварные, запеченные), фрукты (салаты, соки, морсы, кисели), сухофрукты (компоты);
- **Калий-** картофель, морковь, свекла, помидоры, капуста, зелень, чеснок, сухофрукты (изюм, курага, чернослив и др.), бананы, орехи, грибы, отруби, крупы, плоды шиповника, яблоки, арбузы и др.
- **Магний** - черный хлеб, бобовые, свекла, морковь, курага, абрикосы, бананы, крупы, отруби, орехи, шиповник, петрушка, рыба, морепродукты.

Здоровое и правильное питание детей

Каждый родитель сталкивается с такой проблемой, как правильное питание детей. Ведь для того чтобы малыш рос здоровым, крепким и энергичным необходимо придерживаться определенных правил в приготовлении пищи для ребенка. Стол ребенка должен существенно отличаться от стола взрослых.

До трех лет вообще не рекомендуют кормить жареными продуктами, только вареными, печеными или паровыми.

Здоровое и правильное питание детей можно назвать плохим, если не будет хватать, хотя бы одного необходимого элемента. Оказывается, различные питательные вещества зависят друг от друга и находятся в сложном и бесконечном взаимодействии. Если пищевой рацион включает основные элементы, то организм может часто хранить или превращать полученные питательные вещества в те, которых недостает в рационе. Серьезный недостаток витаминов может привести к болезням таким, как пеллагра (недостаток витамина РР), рахит (недостаток витамина D) или цинга (нехватка витамина С). Бывает, к сожалению, и так, что болезнь или врожденный химический дефект не дает возможности ребенку усваивать минералы и витамины, которые он получает.

Когда родители закупают полезные продукты, они еще должны знать о правильном хранении их и помнить о том, что многие продукты теряют свою питательную ценность, если их неправильно хранить или готовить. При слишком длительной варке не всегда сохраняются питательные вещества, а готовка пищи под давлением, на пару или с использованием малого количества воды делает ее более питательной и вкусной. Родители должны заботиться о том, чтобы каждый день ребенок получал еду из основных семи групп: листовые зеленые и желтые овощи; масло и маргарин; хлеб, мука и крупы; цитрусовые, капуста и помидоры; картофель и другие фрукты и овощи; молоко, сыр, и мороженое; мясо, рыба,

птица, яйца и бобы. При всем этом хозяйка должна стараться подавать еду в таком виде, чтобы ребенок получал от нее удовольствие. Здоровое и правильное кормление должно быть аппетитным, привлекательным и разнообразным

Здоровому и правильному питанию детей необходимы: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Белки. От белков зависит рост новых тканей и клеток ребенка. Нехватка белка в организме задерживает рост и развитие, снижает массу тела и сопротивляемость к заболеваниям. Самый ценный белок - животного происхождения. Белок ничем нельзя заменить и он не синтезируется в организме, а поступает только с пищей.

Большое количество белка может навредить не меньше, чем его недостаток. Поэтому не стоит постоянно пичкать ребенка мясными, колбасными изделиями, достаточно 1 раза в день.

Жиры. Жиры необходимы в организме, как жирорастворимые витамины, обеспечивающие 30-40% энергии.

Необходимо употреблять сливочное и растительное масло (оливковое, кукурузное, подсолнечное), которое содержит незаменимые пищевые вещества. Эти вещества активно участвуют в процессах обмена белков, витаминов, синтезе клеточных структур, выработке иммунитета.

Углеводы. Это легкоусваиваемый источник энергии. Он содержится в продуктах растительного происхождения: крупа, макаронные изделия, хлеб, картофель, фрукты и овощи. Легкоусваиваемые сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза) присутствуют в обычном сахаре, варенье, меде, в сладких фруктах и овощах.

В молочных продуктах содержится лактоза. Переваренная лактоза превращается в глюкозу (источник энергии) и галактозу (материал для построения клеток организма).

Правильное питание - это соотношение белков, жиров и углеводов, которое лучшим образом усваивается организмом в соотношении 1:1:4. Большое количество углеводов снижает тонус мышц, ткани рыхлеют, масса тела увеличивается, сопротивляемость заболеваниям снижается.

Минеральные вещества и витамины - железо, фосфор, соли кальция, микроэлементы (цинк, марганец, селен) необходимы для роста и развития.

Железо является необходимой частью гемоглобина крови, нехватка его приводит к развитию анемии. Оно содержится в печени, мясе, яичном желтке, гречневой, пшеничной и овсяной крупах, бобовых растениях, хлебе, некоторых фруктах и ягодах (груши, яблоки, сливы, персики, абрикосы, черная смородина, черника).

Недостаток кальция, при нехватке белка и витамина D, приводит к нарушению костного формирования, задержке развития зубов и роста организма. Большее содержание кальция находится в молочных продуктах.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к заболеваниям. В основном витамины не вырабатываются в организме, а потому должны поступать извне (с пищей или со специальными препаратами).

Большое значение для здоровья имеет правильное питание детей и его режим. Прием пищи не реже 4 раз в день. Важно отличать настоящий прием пищи от

«перекусывания», которое не вызывается чувством голода, а удовлетворяет некие вторичные потребности (удовольствие, защита от скуки, временное облегчение при стрессах).

Необходимо соблюдать питьевой режим. Вода служит для химических реакций, связанных с обменом веществ. Выводит конечные продукты жизнедеятельности организма. За сутки ребенок теряет около 2 л воды. Его нужно компенсировать за счет пищи и питья. В жаркое время потребность в воде увеличивается.

Берегите здоровье детей!