Профилактика гипертонического криза

Спровоцировать гипертонический криз могут следующие факторы:

- хронические и острые психоэмоциональные стрессы;
- гиподинамия (сидячий образ жизни);
- несоблюдение предписанной диеты (повышенное потребление поваренной соли, кофе, сладостей);
- эндокринные заболевания (например, сахарный диабет, гипертиреоз);
- курение и употребление алкоголя;
- ожирение;
- отказ от приема лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление.

Профилактика гипертонического криза заключается в следующем:

- исключение работы, связанной с нервными перегрузками;
- закаливание и гимнастика;
- отказ от курения и приема алкогольных напитков (вызывают спазм сосудов);
- регулярный прием лекарственных препаратов, предписанных лечащим врачом;
- регулярный самостоятельный контроль артериального давления (регистрация результатов в тетрадь);
- периодические консультации (раз в полгода) у врача-кардиолога.

Также больному рекомендуется завести тетрадь, в которую ежедневно будут заноситься данные после измерения артериального давления, потребляемая пища (помогает контролировать соблюдение диеты), а также используемые препараты. Данная информация во многом может помочь лечащему врачу наблюдать за динамикой заболевания, а также корректировать назначенную лекарственную терапию, в случае ее недостаточной эффективности.

Диета

Большое значение в профилактике гипертонического криза имеет соблюдение диеты. В большинстве случаев при сердечно-сосудистых заболеваниях показана диета №10. Данная диета характеризуется исключением из рациона пищи, которая провоцирует повышение тонуса сосудов, а также раздражает нервную систему.

Общая энергетическая ценность потребляемых продуктов в сутки должна составлять от 2600 до 2800 ккал. В течение дня рекомендуется распределять пищу на 5-6 приемов, последний из которых должен быть за 2-3 часа до сна. Приготовление пищи должно осуществляться посредством варки или тушения, также пищу можно готовить на пару.

Во время диеты следует придерживаться следующих рекомендаций:

- исключить жареную и острую пищу;
- прекратить употребление крепкого кофе, чая, а также алкогольных напитков (все это раздражает нервную систему, что приводит к повышению артериального давления);
- ограничить употребление поваренной соли до 3-5 грамм в день (содержит натрий, задерживает жидкость в организме, что способствует повышению артериального давления);
- в случае наличия ожирения следует снизить употребление калорийной пищи;
- ограничить потребление воды до одного литра в день;
- исключить жирные сорта мяса (свинина, баранина), рыбы, а также копчености;
- ограничить потребление яиц до одного-двух в день;
- исключить шоколад, пирожные, свежий хлеб, а также сдобную выпечку.

Также во время диеты рекомендуется включить в рацион:

- микроэлементы калий, магний и кальций, так как калий влияет на выделение натрия и воды из организма, а магний оказывает сосудорасширяющее действие;
- витамины А, С, Е, Р и группы В способствуют восстановлению целостности внутренней стенки сосудов (эндотелий), восстанавливают эластичность, а также укрепляют сосуды.