

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Артериальная гипертензия является самым распространенным заболеванием, с которым сталкивается приблизительно каждый десятый взрослый. Многие годы болезнь негативно влияет на сердце и сосуды.

Существуют так называемые "факторы риска" - те особенности и привычки, которые увеличивают вероятность заболеть артериальной гипертензией.

Основные факторы риска, которые влияют на развитие и течение заболевания:



• курение



• ожирение



• высокий уровень холестерина



• повышенное давление



• стрессы



• малоподвижный образ жизни

Сегодня врач имеет в своем распоряжении достаточное количество эффективных средств для снижения повышенного давления и предупреждения развития осложнений. Поэтому самое главное для Вас - тщательное выполнение всех рекомендаций Вашего доктора.

Помните! Нелеченная артериальная гипертензия укорачивает Вашу жизнь и значительно ухудшает качество жизни.

Лечение артериальной гипертензии

Начинают лечение с устранения факторов риска и изменения образа жизни (диета, отказ от курения и т.д.). Но иногда этого недостаточно, поэтому назначают лечение лекарственными препаратами, снижающими артериальное давление (АД). Наиболее часто применяются ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (ингибиторы АПФ), например, Рениприл (зналаприл). Эти препараты оказывают гипотензивный (снижение давления) эффект, предупреждая образование одного из самых мощных веществ, вызывающего спазм сосудов - ангиотензина II.

Для достижения оптимального уровня АД понадобится определенное время, и поэтому необходимо принимать назначенное врачом лечение и соблюдать рекомендации:

1. Бросьте курить.
2. Учитесь справляться со стрессом и находите время отдыхать.
3. Правильно питайтесь. Постарайтесь ограничить потребление соли. Старайтесь есть больше фруктов и овощей. Они богаты микроэлементами, которые участвуют в процессе нормализации АД.
4. Сократите количество потребляемых спиртных напитков.
5. Ведите более активный образ жизни, выполняйте физические упражнения, по крайней мере, 30 минут в день.
6. Ежедневно измеряйте АД.
7. Строго соблюдайте рекомендации врача по назначенному Вам лечению.

Помните, что заболевание протекает длительно с возможными осложнениями, и только постоянное лечение поможет Вам их избежать.

Даже при наступлении хорошего самочувствия ни в коем случае не прерывайте лечения!

Никогда не полагайтесь при выборе препарата на довод, что он очень хорош для друга или знакомого. То, что хорошо для одного больного, может оказаться неэффективным или даже вредным для другого. Только врач, имеющий представление об общей картине Вашего здоровья, может лечить Вашу гипертонию!

Рекомендации врача:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Итак, Ваш лечащий врач назначил Вам лекарство для снижения давления. Вы должны неукоснительно соблюдать предписанный Вам режим приема препарата.