

Наиболее частые жалобы при повышении АД

Головные боли пульсирующего характера
в затылочной области:

- ✓ возникают утром, при пробуждении;
- ✓ связаны с эмоциональным напряжением;
- ✓ усиливаются к концу рабочего дня.

Головокружение.

Мелькание мушек перед глазами.

Плохой сон.

Раздражительность.

Нарушения зрения.

Боли в области сердца.

Необходимо запомнить!

Не надо полагаться только на собственные ощущения!

Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!

Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК)

Надо знать основные симптомы, которые могут быть проявлением ОНМК:

онемение или слабость мышц лица, рук (особенно на одной стороне тела);

спутанность сознания;

внезапные нарушения:

- **речи**
- **зрения (на один или оба глаза);**
- **походки, координации, равновесия;**

головокружение;

сильная головная боль.

При появлении симптомов ОНМК безотлагательно обратитесь к врачу!

Рекомендации по диете при высоком уровне холестерина в крови

Рекомендуемые продукты

Курица, индейка, телятина, кролик, дичь.

Снятое молоко, нежирные сыры, творог, нежирная простокваша, белки яиц.

Вся белая рыба: треска, пикша, камбала и другие.

Рыба, жаренная на растительном масле, моллюски.

Свежие и замороженные фрукты и овощи, бобовые, картофель, консервированные фрукты без сахара, сухофрукты, грецкие орехи.

Мука грубого помола, блюда из овса, ржи, кукурузы, риса.

Чай, кофе, напитки без сахара, фруктовый сок, пиво с малым содержанием алкоголя.

Сладости без сахара.

Прозрачные маринады, например маринованные грибы, маринованные огурцы.

Нежирные пудинги, желе, нежирные соусы.

Травы, специи, нежирные приправы.

Продукты, рекомендуемые в умеренном количестве

Масло или мягкие сорта маргарина с высоким содержанием ненасыщенных жиров, подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное масло.

Постная говядина, ветчина, свинина, баранина, котлеты, диетические колбасы и сосиски.

Полуснятое молоко, сыры средней жирности, 1 - 3 яйца в неделю.

Икра рыб.

Картофель, жаренный на растительном масле, фрукты в сиропе, миндаль.

Белый хлеб, сладкие каши, несладкое печенье.

Сладкие напитки.

Джем, мармелад, пастила, мед, сироп.

Торты, кондитерские изделия, печенье, соусы, приготовленные на ненасыщенных жирах.

Мясные и рыбные паштеты, низкокалорийный майонез, соевый соус, острые приправы.

Нежелательные продукты

Сливочное масло, мясной жир, свиное сало, пальмовое и кокосовое масло.

Мясо с видимым жиром, баранья грудинка, жирная свинина из брюшной части, колбаса салями, утка, гусь, кожа птицы.

Цельное молоко, сметана, сгущенное молоко, жирные сыры, жирные простокваша и кефир, сливки.

Картофель, жаренный на животном жире.

Хлеб высшего сорта, булки, пирожные, кондитерские изделия.

Крепкий кофе, горячий шоколад.

Шоколад, конфеты.

Торты, сладкие пудинги, печенье и другие кондитерские изделия, приготовленные на насыщенных жирах, мороженое.

Обычный майонез и другие жирные приправы.

Используйте для движения любую минуту
*(для тех, кто начинает задумываться над тем,
как изменить свой образ жизни, с чего начать...)*

Три раза в день по 10 мин: встаньте с кресла, распрямитесь и походите вокруг него.

Ходите по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом.

Попробуйте проходить часть пути на работу или с работы пешком.

Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше.

Вместо того чтобы говорить с коллегами по телефону, не ленитесь сходить к ним.

Если Вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать её как можно дальше от подъезда, чтобы пройти лишние 50-100 м.

Играйте в активные игры с детьми.

Прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт.

Выполняйте посильную работу на даче.

Не упускайте возможности чаще бывать на природе.

Программа борьбы со стрессом

- ◆ Отложите в сторону свою проблему, дышите спокойно и глубоко в течение трех минут.
- ◆ Каждый раз в момент вдоха повторяйте какое-нибудь позитивное утверждение типа «С каждым вздохом я чувствую себя все лучше и лучше!»
- ◆ Успокоившись, постарайтесь решить, хочется ли Вам продолжать заниматься своей проблемой. Если да, то используйте способ «Сделай первый шаг», если нет — то вернитесь к решению этой проблемы позже. А пока займитесь тем, что может вас порадовать!!!

Сделай первый шаг

- ◆ Постарайтесь приспособиться к ситуации, убедив себя воспринимать все так, как оно есть.
- ◆ Начните с наиболее срочной проблемы.
- ◆ Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы (или с самой длинной и сложной).
- ◆ Попросите совет у кого-нибудь, кто способен оценить ситуацию объективно.
- ◆ Посмотрите на тех людей, кто оказался в более тяжелой ситуации.
- ◆ Запишите все альтернативные способы решения, постепенно сведя их число до двух-трех самых эффективных.
- ◆ Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.