

Рекомендации по измерению АД в домашних условиях



1



Используйте электронный тонометр с манжетой для плеча

2



Измеряйте АД в тихом помещении с комфортной температурой

3



За 30 минут до измерения не курите, не употребляйте кофеинсодержащие продукты и препараты, исключите физическую нагрузку

4



Расслабьтесь и оставайтесь в положении сидя 3–5 минут

5



Не разговаривайте во время и между измерениями АД

6



Сидите, облокотившись на спинку стула

7



Не скрещивайте ноги, стопы ровно поставьте на пол

8



Положите на стол руку без одежды так, чтобы средняя часть плеча располагалась на уровне сердца

9



Проведите 2 измерения с интервалом в 1 минуту и рассчитайте среднее значение

Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях

Можно



Зерновой хлеб, овсяная крупа, рис, макароны или крупы (порция не более 1/2 чашки)



Томаты, картофель, морковь, зеленый горошек, тыква, кабачок, брокколи, репа, зелень, капуста



Миндаль, фундук, смесь орехов, семена подсолнечника



Растительное масло (оливковое, кукурузное, рапсовое, подсолнечное и др.)



Мясо только постное (срезать видимый жир); запеченное или сваренное, не рекомендуется жарить; с птицы удалять кожу



Абрикосы, бананы, клубника, виноград, апельсины, грейпфрут, мандарины, манго, арбузы, ананасы, персики, чернослив, изюм, финики



Обезжиренные или со сниженным содержанием жира молоко (1%), сливочное масло, йогурт, сыр

Нельзя



Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи



Соленые, маринованные, квашеные овощи; острые, жирные и соленые закуски



Яйца вкрутую, жареные



Кулинарные жиры, шоколад, пирожные



Мясные, рыбные, грибные бульоны; жирные сорта мяса, копчености, колбасные изделия



Соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы; соленые и жирные сыры