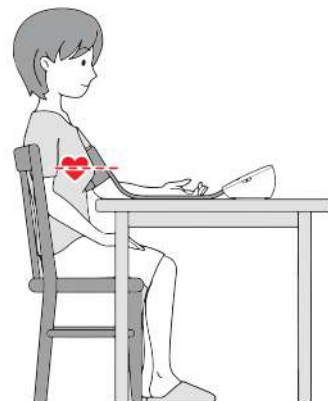


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕРЕНИЮ АД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



- 1 Используйте автоматический электронный тонометр с манжетой для плеча
- 2 Тихое помещение с комфортной температурой воздуха
- 3 За 30 минут до измерения не курите, не принимайте кофеин-содержащие продукты, пищу, препараты и не выполняйте 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 средние значения

АД – артериальное давление. Mancia G, et al. J Hypertens. 2023 Jun 21. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480.

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



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



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



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 слоёного теста, блины, оладьи



Яйца вкрутую, жареные;



Соленые, маринованные, квашенные овощи; острые, жирные и солёные закуски



Кулинарные жиры, шоколад, пирожные



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



Солёная, копчёная рыба, икра, рыбные консервы; солёные и жирные сыры

Адаптировано по:

1. Диетический подход к лечению артериальной гипертензии (DASH). Диетология. / Под ред. А. Ю. Барановского 5-е изд. — СПб.: Питер, 2017. — 1104 с.: ил.

2. Диета стол №10. Общий уход за больными в терапевтической клинике: учеб. пос. / В. Н. Ослопов, О. В. Богоявленская. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ГЭОТАРМедиа, 2014. — 464 с.: ил.