

Как снизить давление: советы по образу жизни

Ниже приведены основные рекомендации по изменению образа жизни для снижения артериального давления и снижения риска сердечно-сосудистых осложнений.

1. Контроль массы тела

- Поддержание индекса массы тела в пределах 18.5–24.9 кг/м².
- Снижение массы тела на 5–10% от исходной значительно уменьшает давление.
- Использовать сбалансированную гипокалорийную диету и постепенное снижение веса.

2. Диета

- Основу рациона должна составлять диета DASH: овощи, фрукты, цельные злаки, рыба, птица, обезжиренные молочные продукты.
- Ограничить насыщенные жиры и транс-жиры.

- Избегать:

- Жирное мясо (свинина, баранина, утка с кожей).
- Колбасы, сосиски, бекон, копчёности.
- Сливочное масло, маргарин, сало.
- Выпечка промышленного производства (печенье, торты, слойки).
- Фастфуд (картофель фри, бургеры, жареные блюда).

- Предпочитать:

- Растительные масла (оливковое, рапсовое).
- Орехи, семена, авокадо.
- Рыба.
- Продукты, богатые магнием: орехи (миндаль, кешью, грецкие), семена (тыквенные, подсолнечные), бобовые (чечевица, фасоль, нут), цельнозерновые продукты, шпинат, тёмный шоколад ($\geq 70\%$).
- Продукты, богатые кальцием: молочные продукты с низким содержанием жира (кефир, йогурт, творог, молоко), твёрдые сыры с умеренным содержанием соли, брокколи, листовая капуста, миндаль, кунжут, сардины и лосось с костями.

3. Ограничение соли

- Потребление натрия ≤ 1500 –2000 мг в сутки (≈ 3.8 –5.0 г соли).

4. Физическая активность

- Аэробные нагрузки: ≥ 150 минут в неделю (ходьба, бег, плавание, велосипед).
- Силовые тренировки: 2–3 раза в неделю.

- Примерный план:

- Упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, планка, подтягивания).
- Работа с гантелями, эспандерами, тренажёрами.
- Функциональные упражнения (выпады, упражнения для корпуса и спины).
- Каждое занятие 20–40 минут, 8–12 повторов, 2–3 подхода.
- Избегать задержки дыхания и чрезмерного напряжения.

5. Ограничение алкоголя

- Мужчины: ≤ 2 стандартные дозы в день (≤ 20 г этанола).
- Женщины: ≤ 1 доза в день (≤ 10 г этанола).

6. Отказ от курения

- Полный отказ от табакокурения.
- Возможна никотинзаместительная терапия или психоподдержка.

7. Управление стрессом и сон

- Методы релаксации, дыхательные практики, медитация.
- Поддержка социальной сети, работа с психологом.
- Сон 7–9 часов в сутки, соблюдение режима.

8. Мониторинг артериального давления

- Регулярный самоконтроль АД дома.
- Ведение дневника измерений.