

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45



Врачи из клиники Майо вывели ряд способов борьбы с гипертонией для женщин в период менопаузы

Общеизвестно, что в период менопаузы многие женщины страдают от повышенного давления

.
Они
склонны
придавать
этому
меньше
значения
,
чем
мужчины
,
и
совершенно
напрасно
.

Августовское исследование журнала Майо клиник (Mayo Clinic Women's HealthSource) представило новые сведения об изменении давления у женщин и

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

способах
предотвращения
гипертонии

.

Женское систолическое давление является качественным показателем, связанным с риском сердечных приступов и инсультов у людей в возрасте от 50-ти лет. " уровень систолического давления увеличивается на 5 мм ртутного столба во время менопаузы

.

Исследование проводилось в период с 2001-го по 2003-й год среди американцев в возрасте от 60-ти лет. Оно

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

показало

,

что

систолическое
давление

у

женщин

повышается

чаще

,

чем

у

мужчин

.

По

результатам
исследования

,

прекрасный

пол

зачастую

не

догадывается

о

высоком

давлении

!

Для здоровых людей оптимальным является показатель давления ниже 120/80 миллиметрового столба

.

Высокое
давление

мешает

сердцу

нормально

работать

.

В

результате

стенки

артерий

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

уплотняются
,
нарушается
нормальный
кровоток
,
что
,
в
свою
очередь
,
приводит
к
инсультам
,
инфарктам
,
сердечной
недостаточности
,
почечной
недостаточности
и
слабоумию
.

При гипертонии очень важно вовремя обратиться к врачу, чтобы контролировать показатели давления

.
контроль
может
осуществляться
путем
приема
медикаментов
,
а
также
исполнением
некоторых
нехитрых
рекомендаций
,
которые

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

могут
сильно
повлиять
на
показатели
давления

Выполняйте регулярные физические упражнения. Они делают сердце сильнее, что благотворно сказывается на давлении

Чем сильнее ваше сердце, тем с меньшими усилиями оно перекачивает кровь

Физическая активность в течение 30-60 минут в день снижает показатель давления на 4-9 мм

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

ртутного
столба

Придерживайтесь системы здорового питания. Она состоит, в основном, в употреблении
и фруктов,
овощей

,
необработанного
зерна
и
продуктов
с
пониженным
содержанием
жира
или
обезжиренных
полностью

.
Вам
необходимо
ограничить
потребление
красного
мяса

,
подвергнутой
обработке
пищи
и
сладкого

.
Исследования
показали

,
что
люди

,
придерживающиеся
антигипертонической
диеты
(DASH),
снижают
уровень
своего

давления

на

14

мм

ртутного

столба

.

—низьте потребление диетического натрия. —оль (сода) увеличивает показатель давл
ения

у

большинства

гипертоников

и

примерно

у

25

процентов

здоровых

людей

.

екомендуемая

дневная

норма

потребления

натрия

составляет

от

1 500

до

2 400

мг

,

еще

лучше

—

меньше

.

ократите потребление алкоголя. В малых дозах он может предотвратить сердечный пр
иступ

и

ишемическую

болезнь

.

Однако

позитивный

эффект

сходит

на

нет

,

если

женщина

употребляет

большего

одного

спиртного

напитка

в

день

.

роме

того

,

алкоголь

способен

увеличить

показатели

давления

на

несколько

пунктов

,

он

часто

плохо

сочетается

с

препаратами

от

давления

.

—ледите за весом. Вовсе не обязательно быть худым, однако, потеряв 5-10 процентов избыточного

веса

,

люди

,

как

правило

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

,
снижают
давление
на
несколько
пунктов
.
Чем
меньше
масса
тела
,
тем
легче
сердцу
перекачивать
кровь
,
тем
ниже
давление
.

Журнал Майо клиник (Mayo Clinic Women's HealthSource) выходит ежемесячно, помогая женщинам жить более здоровой и полноценной жизнью
.
Доход
от
подписки
идет
на
поддержку
исследований
клиники
Майо
.

Способы борьбы с гипертонией для женщин в период менопаузы - Портал - Портал

Автор: Administrator

14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

По материалам: <http://www.health.am>