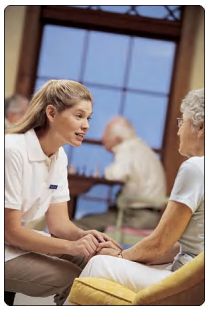
Автор: Administrator
14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45



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 линик (Mayo Clinic Women's HealthSource) предствило новые сведения об изменении давления у женщин и

способах
предотвращения
гипертонии
.

Женское систолическое давление является качественным показателем, связанным с ри
ском
сердечных
приступов
и
инсультов
у
людей
в
возрасте
от
50-
ти
лет
. "
ровень
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 возр
асте
от
60-
ти
лет
.
Оно

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 миллиме
тров рту
тного
столба
.
Высокое
давление
мешает
сердцу
нормально
работать
.
В
результате
стенки
артерий

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 показ
атели
давления
.
онтроль
может
осуществляться
путем
приема
медикаментов
,
а
также
исполнением
некоторых
нехитрых
рекомендаций
,
которые

могут
сильно
повлиять
на
показатели
давления
.

Выполняйте регулярные физические упражнения. Они делают сердце сильнее, что бла
готворно
сказывается
на
давлении
.
Чем
сильнее
ваше
сердце
,
тем
с
меньшими
усилиями
оно
перекачивает
кровь
. ‘
изическая
активность
в
течение
30-60
минут
в
день
снижает
показатель
давления
на
4-9
мм

ртутного
столба
.

Придерживайтесь системы здорового питания. Она состоит, в основном, в употреблени
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

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

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

Автор: Administrator
14.08.2008 19:06 - Обновлено 15.08.2008 06:45

По материалам: http://www.health.am