

заболевания сердца и может привести ко многим другим медицинским проблемам. Как только вы прекращаете курить, последствия причиненного вреда вскорости сокращаются.

Как насчет алкоголя? Большое количество алкоголя - одна из причин высокого давления. Однако есть доказательства того, что умеренное потребление алкоголя - одна-две стандартных дозы в день - может предотвратить сердечные заболевания и инсульт.

С 29 сентября по 4 октября будет проходить Неделя борьбы с инсультом. Это подходящее время для того, чтобы выяснить у врача, нормальное ли у вас давление.

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.



Russian
29 September 1997

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

How to keep your blood pressure healthy

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

How to keep your blood pressure healthy

Кровяное давление - это та сила, которая перегоняет кровь по венам и артериям. Если эта сила слишком велика (например, как давление воды, текущей по садовому шлангу, когда кран открыт полностью), это может серьезно повредить сердце, мозг, почки и глаза.

Поэтому так важно поддерживать кровяное давление на нормальном уровне. Если давление слишком высоко, это может повредить артерии, создавая благоприятные условия для их закупоривания. Если, например, закупоривается артерия, поставляющая кровь в сердце, это может привести к инфаркту. Но если то же самое происходит с артерией, ведущей в мозг, это может привести к инсульту - неожиданной травме мозга, которая может обратимо или необратимо отразиться на способности передвигаться и говорить.

Как узнать, высокое ли у вас давление? Единственный способ - это попросить врача регулярно проверять вам давление. Серьезные последствия высокого давления, как правило, появляются только после нескольких лет высокого давления, а до этого нет никаких предупреждающих симптомов. Регулярная проверка означает возможность распознать повышение давления до того, как это приведет к нежелательным последствиям. Регулярная проверка особенно важна для тех, у кого в семье наблюдались случаи повышенного давления.

Кто должен следить за давлением? Все. Зная, как предотвратить высокое кровяное давление, люди любого возраста могут снизить риск сердечного приступа или инсульта.

Что делать с высоким давлением? Некоторым для регулирования давления нужны лекарства. В некоторых случаях давление можно снизить путем изменения образа жизни: сбросить вес, перейти на более здоровую диету, быть более активным и сократить количество потребляемого алкоголя.

Как предотвратить повышение давления? Опять же - изменением образа жизни. Если вы слишком много весите, попробуйте сбросить несколько лишних килограммов. Сбросить вес или поддерживать вес на здоровом уровне помогает диета со сниженным содержанием жиров: много овощей, фруктов, хлеба, бобовых, риса, макаронных изделий и прочих мучных изделий, небольшие количества рыбы, птицы, нежирного мяса и нежирных молочных продуктов.

Регулярные физические упражнения важны как для снижения веса, так и вообще для профилактики высокого давления. Благодаря машинам и прочим облегчающим физический труд устройствам, мы привыкли думать, что двигаться - это неудобство. Но любая возможность быть физически активным (пойти пешком в магазин, прополоть сад, заниматься домашним хозяйством или просто пользоваться лестницей, а не лифтом) - это способ укрепления здоровья.

Следует ли потреблять меньше соли? Большое количество соли в рационе может тоже быть одной из причин повышения кровяного давления. Большинство австралийцев потребляет гораздо больше соли, чем нужно, - это происходит потому, что очень часто пищевые продукты закусочного типа и продающиеся в супермаркетах продукты, подвергшиеся переработке, содержат много соли. Это совсем не трудно - потреблять меньше соли: ешьте больше свежих продуктов, а в магазине выбирайте пищевые продукты с надписями "Low Salt" или "no added Salt" ("низкое содержание соли" или "без добавления соли"). Не добавляйте соли за столом и сокращайте ее количество при готовке. Если вы привыкли класть много соли, постарайтесь постепенно сократить ее количество. Дополнительный вкус можно придать травами, специями, лимонным соком, чесноком, свежим имбирем или перцем-чили.

Как насчет курения? Хотя курение и не приводит к повышению кровяного давления, оно приносит дополнительный вред помимо того, который вызван высоким давлением, повышает риск инсульта или