

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
[BHC-3765]

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

How to keep your blood pressure healthy

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



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