ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Лозап
ЛЕГКАЯ ПОБЕДА

1. Что такое артериальная гипертония?

Если Ваше давление на протяжении трёх измерений превышает показатель 140/90 мм рт.ст., то у Вас повышенное давление, т.е. артериальная гипертония.

2. Чем опасна артериальная гипертония?

Опасность и коварство гипертонии в том, что повышенное давление не вызывает каких-либо проблем со здоровьем или болевых ощущений на протяжении долгого времени.

Давление внутри кровеносного сосуда увеличивается, его стенки не выдерживают напряжения и сосуд лопается – вот так, неожиданно, среди «полного здоровья», развивается инфаркт или инсульт. 68 инфарктов и 75 инсультов из 100 вызываются гипертонией, которую не лечили или лечили неэффективно. За это гипертонию называют «тихим убийцей».

НЕЛЕЧЕННАЯ ГИПЕРТОНИЯ может прервать вашу жизнь в любой момент!

3. Как правильно лечить артериальную гипертонию?

- *Первым шагом в лечении гипертонии являются диета и изменение образа жизни.*
- *Второй шаг – применение лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление.*

Никогда не назначайте себе лекарство сами. Только врач может определить какое лекарство и в какой дозе Вам необходимо принимать!

ЛОЗАП *(лозартан) является современным средством для лечения артериальной гипертонии. Его отличительными качествами являются выраженная защита сердца, сосудов, головного мозга и почек от повышенного артериального давления.* ***ЛОЗАП*** *плавно и физиологично снижает давление до нормальных цифр, предотвращает развитие инсультов, инфарктов миокарда, тем самым сохраняя и продлевая жизнь пациентов с гипертонией.*

4. До каких цифр нужно снижать артериальное давление?

Нормальные цифры артериального давления до ***140/90*** *мм рт.ст. Если у Вас сахарный диабет и/или заболевания почек, то уровень давления должен быть не выше 130/80 мм рт.ст.*

ЗАПОМНИТЕ! Не рекомендовано снижение АД ниже 110/70 мм рт.ст.

Рег.уд.: ЛОЗАП – П №015897/01, ЛОЗАП ПЛЮС – ЛСР-000084

1-4-12-1-Den

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Рекомендую:

Принимать ежедневно, один раз в сутки, независимо от приема пищи

Лозап 50 мг ☐ _____

Лозап плюс ☐ _____

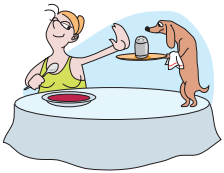
Врач _____

ФИО, подпись *Личная печать*

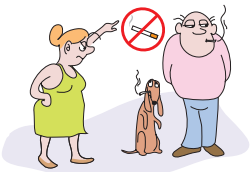
Помните! Гипертонию нужно лечить постоянно.

Никогда не прерывайте лечение при улучшении самочувствия. Прекращение приема гипотензивных препаратов ведет к обратному повышению артериального давления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ



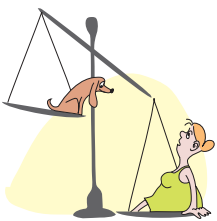
Сократите количество потребляемой соли – до 5 г в день *(чайная ложка без горки). С различными продуктами питания, такими как хлеб, мясо, супы, в организм человека поступает большое количество соли.*



Откажитесь от курения!

Увеличьте потребление растительной пищи
(старайтесь есть больше овощей, фруктов, зерновых, ограничьте потребление животных жиров)

Больше двигайтесь
(гуляйте ежедневно на свежем воздухе не менее получаса)



Нормализуйте свой вес
(снижение избыточного веса сокращает лишнюю нагрузку на сердце и сосуды)

Ограничьте потребление алкогольных напитков
(до 300 мл пива или бокала вина или 50 мл крепких спиртных напитков в сутки)

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дата	Уровень АД	
	утро	вечер
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/

Дата	Уровень АД	
	утро	вечер
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/

- *Измерение артериального давления проводите в удобной обстановке при комнатной температуре и не менее чем после пятиминутного отдыха.*
- *Если Вы только что поели, выпили чашку кофе или выкурили сигарету, то давление можно измерять только через 30 мин.*
- *Измерять давление рекомендуется два раза в день: утром, после пробуждения и утреннего туалета и вечером, в 21.00-22.00, а кроме этого в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем артериального давления.*