

Как сохранить нормальное давление и защитить сердце



1. Проверяйте давление даже при хорошем самочувствии

С возрастом риск повышения давления у женщин постепенно увеличивается, при этом изменения могут развиваться медленно и долго не вызывать заметных симптомов.

Лучше:

- измерять его 2–3 раза в неделю;
- записывать показатели;
- периодически сравнивать результаты.

Обязательно обратитесь к врачу, если:

- давление часто выше 140/90;
- появились сильные головные боли;
- чувствуется пульсация в голове;
- возникают перебои в работе сердца.

3. Уменьшите количество соли

Избыточное потребление соли способствует задержке жидкости и повышению давления.

Рекомендуется сократить употребление соли до 5 гр в сутки

Больше всего скрытой соли содержится:

- в колбасах;
- сырах;
- соусах;
- полуфабрикатах;
- фастфуде.

2. Ходите пешком каждый день

Это один из самых простых способов защитить сердце.

Полезны:

- быстрая ходьба;
- плавание;
- танцы;
- велосипед;
- лёгкие тренировки.

Минимум:

- 30 минут движения в день.

Регулярная активность помогает:

- снизить давление;
- улучшить настроение;
- уменьшить приливы;
- поддерживать вес.

4. Следите не только за весом, но и за талией

После менопаузы жир в области живота начинает сильнее влиять на давление и работу сердца.

Если талия более 80 см в окружности, рекомендовано снижение веса. Похудение поможет сосудам работать легче и снизит риск повышенного давления.



Как сохранить нормальное давление и защитить сердце



5. Проверяйте холестерин и сахар хотя бы раз в год

Рекомендуется ежегодно сдавать анализы на:

- липидный профиль;
- уровень глюкозы;
- HbA1c (гликированный гемоглобин);

И проверять артериальное давление.

6. Не игнорируйте сон

Недосып и постоянный стресс напрямую влияют на давление.

Важно:

- спать 7–8 часов;
- отдыхать;
- снижать уровень тревожности;
- стараться снижать уровень ежедневного стресса.

7. Ограничьте курение

Сосуды становятся более уязвимыми, поэтому курение сильнее повреждает их стенки.

Оно:

- ускоряет старение сосудов;
- повышает риск инфаркта;
- ухудшает кровообращение;
- увеличивает риск инсульта.

8. Не откладывайте обследования

Многие болезни сердца долго развиваются без симптомов.

Важно регулярно:

- делать ЭКГ;
- контролировать артериальное давление;
- мониторить липидный профиль;
- посещать врача при появлении симптомов.

8. Не стесняйтесь обсуждать симптомы с врачом

Во время менопаузы организм проходит через серьёзную гормональную перестройку, которая может влиять не только на сосуды и давление, но и на общее самочувствие, уровень комфорта и качество жизни.

Сухость и дискомфорт в интимной зоне, приливы и ухудшение самочувствия в период менопаузы — распространённые симптомы, связанные со снижением уровня эстрогенов.

Их не стоит игнорировать или воспринимать как неизбежную часть возраста, особенно если они влияют на качество жизни и повседневный комфорт. Если врач назначил местную терапию, например свечи Ованелия, важно применять её регулярно и в соответствии с рекомендациями специалиста.

ОВАНЕЛИЯ

ovanelia.ru

