Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. Что такое гипертония	8
Причины развития артериальной гипертензии	10
Признаки повышения давления	17
Осложнения гипертонии	18
Факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы	19
Органы-мишени	23
Сопутствующие гипертонии заболевания	24
Оценка суммарного риска развития сердечно-сосудистых осложнений	25
Гипертонический криз	28
Глава 2. Когда поставлен диагноз «артериальная гипертензия»	31
Что нужно приобрести	32
Чему нужно научиться	37
Какой объем обследования нужно пройти	44
Как подготовиться к визиту к врачу	45
К какому давлению нужно стремиться	47
Глава 3. Боремся с гипертонией без лекарств	49
Артериальное давление	51
Ведем индивидуальный дневник артериального давления	51

Составляем индивидуальный график артериального давления	54
Оцениваем полученные результаты измерения уровня артериального давления	57
Уровень физической активности	58
Оцениваем свой индивидуальный уровень физической активности	60
Определяем свои энергозатраты за день	61
Выявляем степень своей готовности к изменению физической активности	66
Повышаем свою физическую активность	68
Питание	73
Энергетическая сбалансированность	74
Полноценное содержание пищевых веществ	103
Дробность	121
Регулярность.	122
Прием пищи не позднее чем за 2–3 часа до сна	123
Оптимальность кулинарной обработки	123
Пирамида питания	129
Выявляем индивидуальные «нездоровые» привычки в питании	130
Составляем план действий по оздоровлению своего питания.	132
Составляем здоровое меню	134
Масса тела	137
Рассчитываем свою идеальную массу тела	138
Определяем индекс массы тела	140
Выявляем наличие избытка массы тела	142

Устанавливаем индивидуальный тип ожирения	142
Разрабатываем индивидуальные стимулы нормализации массы тела	145
Алкоголь	147
Табачокурение	154
Определяем индивидуальные причины курения, или типы «курительного поведения»	159
Выявляем степень опасности курения для своего организма	162
Оцениваем свою степень никотиновой зависимости.	163
Определяем свою готовность к отказу от курения	165
Стресс	166
Определяем свою индивидуальную удовлетворенность жизнью в целом	172
Оцениваем влияние условий жизни на свое самочувствие	174
Оцениваем влияние сторон жизни на свое самочувствие	176
Определяем собственный уровень стресса	179
Выявляем свои стрессогенные факторы и создаем план по изменению своего стрессового поведения.	180
Глава 4. Медикаментозное лечение гипертонии	183
Заключение	192