

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Глава 1. Что такое гипертония	8
Причины развития артериальной гипертензии	10
Признаки повышения давления	15
Осложнения гипертонии	15
Факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы	16
Органы-мишени	18
Сопутствующие гипертонии заболевания.	20
Оценка суммарного риска развития сердечно-сосудистых осложнений	20
Гипертонический криз	22
Глава 2. Когда поставлен диагноз «артериальная гипертензия»	25
Что нужно приобрести	26
Чему нужно научиться	30
Какой объем обследования нужно пройти	34
Как подготовиться к визиту к врачу	35
К какому давлению нужно стремиться.	37
Глава 3. Боремся с гипертонией без лекарств	38
Артериальное давление	40

Ведем индивидуальный дневник артериального давления	40
Составляем индивидуальный график артериального давления	42
Оцениваем полученные результаты измерения уровня артериального давления	44
Уровень физической активности	45
Оцениваем свой индивидуальный уровень физической активности	46
Определяем свои энергозатраты за день	47
Выявляем степень своей готовности к изменению физической активности	51
Повышаем свою физическую активность	52
Питание	55
Энергетическая сбалансированность	56
Полноценное содержание пищевых веществ	83
Дробность	94
Регулярность	95
Прием пищи не позднее чем за 2–3 часа до сна	96
Оптимальность кулинарной обработки	96
Пирамида питания	100
Выявляем индивидуальные «нездоровые» привычки в питании	101
Составляем план действий по оздоровлению своего питания	102
Составляем здоровое меню	104
Масса тела	106
Рассчитываем свою идеальную массу тела	106
Определяем индекс массы тела	108
Выявляем наличие избытка массы тела	109
Устанавливаем индивидуальный тип ожирения	109

Разрабатываем индивидуальные стимулы нормализации массы тела	111
Алкоголь	113
Табакокурение	118
Определяем индивидуальные причины курения, или типы «курительного поведения».	121
Выявляем степень опасности курения для своего организма	124
Оцениваем свою степень никотиновой зависимости	124
Определяем свою готовность к отказу от курения.	125
Стресс	126
Определяем свою индивидуальную удовлетворенность жизнью в целом	130
Оцениваем влияние условий жизни на свое самочувствие	132
Оцениваем влияние сторон жизни на свое самочувствие	133
Определяем собственный уровень стресса	135
Выявляем свои стрессогенные факторы и создаем план по изменению своего стрессового поведения	136
Глава 4. Медикаментозное лечение гипертонии	138
Заключение	144