



Рекомендації щодо зміни способу життя для пацієнтів із артеріальною гіпертензією

Farmak
MedHUB



Дотримання здорового способу життя сприяє¹:

- Профілактиці або відтермінуванню АГ
- Зниженню показників артеріального тиску (АТ) у пацієнтів із АГ
- Зниженню ризику серцево-судинних подій у пацієнтів із АГ

Це може посилити ефект медикаментозного лікування та навіть зменшити кількість лікарських засобів, потрібних для контролю АТ¹.



Контроль за вагою та харчуванням

«Дорослим із підвищеним АТ та надмірною вагою чи ожирінням рекомендовано зниження ваги для зменшення ризику серцево-судинних подій»

Клас рекомендацій I, рівень доказовості A¹

Зниження ваги сприяло зниженню загальної смертності на 15% незалежно від віку пацієнтів¹

Треба віддати перевагу таким продуктам у раціоні, як овочі, фрукти, бобові, горіхи, насіння, рослинні олії, а з м'ясних продуктів – риба та птиця. Потрібно обмежити споживання жирного м'яса, жирних молочних продуктів, цукру, солодких напоїв і солодощів¹



Зменшення споживання солі

У дослідженнях демонструють наявність зв'язку між високим споживанням натрію та підвищенням АТ у загальній популяції та в пацієнтів із АГ¹

«Для пацієнтів із АГ рекомендовано обмежити споживання солі (NaCl) до < 5 г (~2 г натрію) на добу»

Клас рекомендацій I, рівень доказовості B¹



Збільшення споживання калію з їжею

Показано, що збільшення споживання калію як заміника натрію (заміна 25% хлориду натрію на хлорид калію в солі) знижує ризик інсульту та смерті в пацієнтів із підвищеним серцево-судинним ризиком, а також низьким і високим споживанням калію на початковому рівні¹

«Усім пацієнтам із підвищеним АТ, за винятком пацієнтів із тяжкою хронічною хворобою нирок, рекомендовано додаткове споживання калію з їжею»

Клас рекомендацій I, рівень доказовості B¹



Щоденна фізична активність

«Рекомендовано виконувати аеробні вправи тривалістю щонайменше 150-300 хвилин на тиждень помірної інтенсивності чи 75-150 хвилин на тиждень високої інтенсивності або іншу фізичну активність схожої інтенсивності. Час сидіння також потрібно скоротити та доповнити динамічними силовими вправами (2-3 рази на тиждень)»

Клас рекомендацій I, рівень доказовості B¹



Обмеження в уживанні алкоголю

У масштабних обсерваційних дослідженнях повідомляють про значний позитивний лінійний зв'язок між споживанням алкоголю та рівнем АТ¹

«Дорослим чоловікам і жінкам із підвищеним АТ або АГ, які вживають алкоголь (≥ 3 порції на день), треба повідомити, що обмеження його споживання знизить їхній АТ»

Клас рекомендацій I, рівень доказовості B¹



Відмова від куріння

Куріння тютюну підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Навіть електронні сигарети, так звана безпечніша альтернатива, різко підвищують АТ, частоту серцевих скорочень, а також можуть бути пов'язані зі збільшеним ризиком серцево-судинних захворювань¹

«Відмова від куріння, самостійна або за допомогою спеціальних програм, рекомендована всім курцям для зменшення АТ, ризику маскованої АГ і покращення серцево-судинних результатів»

Клас рекомендацій I, рівень доказовості B¹



Навички управління стресом

Стрес і тривога пов'язані з підвищеним ризиком АГ і серцево-судинних подій¹

«Розгляньте можливість зменшення стресу за допомогою дихальних вправ, вправ на уважність і медитації»

Клас рекомендацій II, рівень доказовості C¹

Скорочений перелік рекомендацій

Рекомендації	Клас рекомендацій	Рівень доказовості
 Контроль за вагою та харчуванням	I	A
 Зменшення споживання солі	I	B
 Збільшення споживання калію з їжею	I	B
 Щоденна фізична активність	I	B
 Обмеження в уживанні алкоголю	I	B
 Відмова від куріння	I	B
 Навички управління стресом	II	C

АГ — артеріальна гіпертензія
АТ — артеріальний тиск

Використані джерела:

1. Mancia G., Kreutz R., Brunström M. et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). J Hypertens. 2023; 41(12):1874-2071. DOI:10.1097/HJH.0000000000003480