

Гипертония

Как скрывается опасность?

Гипертония – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся устойчивым повышением артериального давления.

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

ВАЖНО! Установлено, что безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм РТ.ст. Повышенным считается АД более 140/90 мм РТ.ст. Если имеется хроническое заболевание почек или сахарный диабет, то безопасный уровень АД – менее 130/80 мм РТ.ст.

Болезнь может не давать о себе знать годами, а потом внезапно привести к сердечно-сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, кровоизлиянию в глазном дне, отеку и атрофии зрительного нерва и другим заболеваниям. Единственный способ выявить заболевание – регулярно измерять артериальное давление.

Правила измерения артериального давления

Артериальное давление

нужно измерять в спокойной обстановке до приема пищи, курения, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя. Во время измерения давления нельзя двигаться и разговаривать. Также следует соблюдать правильное положение тела:

- *сесть на стул прямо, с опорой для спины;*
- *не скрещивать ноги и руки.*

Заболевания системы кровообращения имеют наследственный характер, но не менее важной составляющей является образ жизни человека. Чтобы минимизировать риски развития гипертонии необходимо заниматься профилактикой, а именно:

Придерживаться правил здорового питания

Сбалансированное питание помогает контролировать массу тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм.рт.ст. Для снижения повышенного веса врач может назначить диету с ограничением мучного, сладкого и жирного. Предпочтение следует отдавать рыбе, овощам и фруктам. Готовить пищу лучше на пару путем отваривания. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли потребляете, тем лучше!

Избавиться от вредных привычек

Ограничьте потребление алкоголя! Полностью от-

кажитесь от табакокурения! При курении сосуды, как известно, сужаются, что приводит к увеличению давления на 10-30 мм.рт.ст. даже от одной сигареты.

Контролировать стресс

Любые негативные эмоции, такие как гнев, страх, раздражительность неизменно бьют по сердцу. Для нормализации эмоционального состояния рекомендуется чаще бывать на природе, не принимать близко к сердцу мелкие неприятности и бытовые неурядицы, а также стараться получать как можно больше положительных эмоций.

Не забывать про физические нагрузки

Наиболее полезны: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, активные занятия на свежем воздухе, подвижные игры (бадминтон, теннис, волейбол и т.д.). Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке)

Проходить регулярный медицинский осмотр. Он предусмотрен программами всеобщей диспансеризации и профилактическими осмотрами.

Вопросы по профилактическим мероприятиям можно задать страховому представителю по телефону «горячей линии» Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области **8-800-100-80-44**.

В чем польза минтая

Минтай одна из самых распространенных и доступных морских рыб семейства тресковых, которая считается самой безопасной и экологически чистой, т.к. не накапливает тяжелые металлы (например, ртуть). Это холодолюбивая стайная рыба, обитающая в северной части Тихого океана.

Она обладает белым, нежирным мясом, поэтому достаточно активно используется в диетическом питании и ценится за невысокую цену и универсальность в кулинарии.

Пищевая ценность на 100 г. сырой рыбы: 17 г. - белки, 0,9 г. - жиры и 0 г. - углеводы. Минтай богат легко усваиваемым белком, что способствует быстрому насыщению и восстановлению обмена веществ. Он также относится к низкокалорийному продукту (70-72 ккал на 100 грамм), а низкое содержание жира (менее 1%) и отсутствие углеводов делают ее идеальной для похудения.

Анализ аминокислотного состава белка показал, что мышечная ткань минтая содержит полноценный легкоусвояемый белок, сбалансированный по незаменимым аминокислотам, где отмечено максимальное значение лизина, который необходим для растущего организма в качестве источника синтеза соединительной ткани, а значит, он может широко использоваться в рационе питания детей.

Калорийность рыбы меняется в зависимости от способа приготовления: сырая содержит 70-72 ккал, отварная – 79 ккал, жареный минтай – это 169 ккал за счет масла и панировки, а минтай в сметане – более 200 ккал.

Эта рыба - лидер по содержанию йода, что крайне важно для нормализации работы эндокринной системы, особенно щитовидной железы. Содержащиеся в ней, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 снижают уровень холестерина и улучшают эластичность сосудов, что помогает в укреплении сердца и сосудов, даже, несмотря на то, что содержащиеся в ней омега-3 обеспечивает только 15% суточной потребности в этих жирных кислотах.

Минтай содержит селен – мощный антиоксидант - защитник, нейтрализующий вредные молекулы (свободные радикалы), что предотвращает разрушение клеток и преждевременное старение. Кобальт необходим для кроветворения, а фосфор укрепляет кости и зубы, а также участвует в энергетическом обмене.

Необходимые для нормальной работы нервной системы, кроветворения, поддержания здоровья кожи, волос и укрепления иммунитета витамины группы В, также содержатся в минтае.

Печень минтая содержит в 1,5 раза больше витамина А, чем печень трески, что полезно для зрения, кожи и иммунитета. Калорийность печени минтая очень высокая (более 500 ккал на 100 г. продукта) за счет жира (50 г.), что ограничивает рекомендуемый объем приема печени минтая – не более 20 г. (одна столовая ложка) в день. Отдельного внимания заслуживают витамины Д, В2, В9, Е и минералы – медь и железо, которые критически важны для кроветворения, обмена веществ, иммунитета и здоровья нервной системы.

Икра минтая – высокобелковый нежирный продукт – источник витаминов В2 и В6, необходимых для выработки энергии, обмена веществ, синтеза гемоглобина и эритроцитов, а также для улучшения работы мозга.

Но, при всех ее положительных качествах, следует отметить, что из-за своей постности, при приготовлении часто используют много соли или кляр, что не рекомендовано людям с высоким давлением, проблемами с желудком или кишечником. Нельзя включать икру минтая при обострении язвенной болезни, гастродуоденитов и дискинезии желчевыводящих протоков.

ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ
В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДЕНЕЖНОГО ДОВОЛЬСТВИЯ:

ОКОЛО 4 МЛН РУБЛЕЙ –
В ПЕРВЫЙ ГОД СЛУЖБЫ ПОСЛЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ КОНТРАКТА:

ЕДИНОВРЕМЕННО 800 000 РУБ.	ЕЖЕМЕСЯЧНО ОТ 210 000 РУБ. – ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО	МАТПОМОЩЬ И ВЫПЛАТЫ ЗА БОЕВЫЕ ЗАСЛУГИ
-------------------------------	--	--

БОЛЕЕ 30 РЕГИОНАЛЬНЫХ МЕР ПОДДЕРЖКИ

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

ВОЗРАСТ ОТ 18 ДО 65 ЛЕТ	ЗДОРОВЬЕ ОТСУТСТВИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРОХОЖДЕНИЮ СЛУЖБЫ	ПРОФПРИГОДНОСТЬ
----------------------------	---	-----------------

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ:

- ЖИЛИЩНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Предоставление служебного жилья военнослужащим и членам их семей. Возможность приобретения жилья в собственность за счет федеральных средств уже после 5 лет службы
- ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Трехразовое питание. Предоставление дополнительных продуктов питания
- ВЕЩЕВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Предоставление «форменной одежды»
- МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Бесплатное лечение военнослужащих, страхование их жизни и здоровья
- ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Возможность выхода на пенсию уже после 20 лет прохождения службы
- Обеспечение военнослужащих и членов их семей проездными документами к месту проведения отпуска и обратно
- Карьерный рост, интересная профессия, приобретение специальности

ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ, ПРИНИМАВШИЕ УЧАСТИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ, НАДЕЛЯЮТСЯ СТАТУСОМ «ВETERАН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ» С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ИМ И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОМ МЕР ПОДДЕРЖКИ СОГЛАСНО ФЗ ОТ 12 ЯНВАРЯ 1995 ГОДА № 5-ФЗ «О ВETERАНАХ».

ЗАПИСЫВАЙСЯ НА СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ. ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ!

ТЕЛЕФОН 8 (8412) 566-534

Служба по контракту

НАСТОЯЩАЯ МУЖСКАЯ РАБОТА

- ВДВ;
- морская пехота;
- спецназ;
- снайперы;
- артиллерия;
- разведка;
- водители;
- связисты;
- операторы дронов;
- медперсонал;
- повара

СПИСАНИЕ КРЕДИТОВ СУДЕБНЫМИ ПРИСТАВАМИ ДО
10 000 000 РУБЛЕЙ

Обращаться в УФССП России по Пензенской области
+7 987 510 53 38
+7 987 510 52 98

1 000 000 рублей
суммарная единовременная выплата при заключении контракта

от 210 000 руб.
ежемесячная зарплата