



ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Здоровый образ жизни – нормальное артериальное давление.

- **Поддержание здорового образа жизни**

Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и поддержание здорового веса способствуют снижению риска гипертонии.



- **Сокращение потребления соли** в пище помогает снизить артериальное давление.

- **Сокращение употребления алкоголя или отказ от алкоголя** также снижает риск гипертонии.



- **Отказ от курения**

Курение повышает риск развития гипертонии. Необходимо бросить курить и избегать воздействия табачного дыма, чтобы предотвратить развитие этого заболевания.



- **Контроль уровня стресса**

Эффективные методы релаксации, такие как медитация, йога или глубокое дыхание помогут снизить уровень стресса.



- **Регулярные медицинские осмотры**

Регулярные проверки артериального давления помогут выявить повышение давления на ранних стадиях и предпринять меры для его контроля.

Профилактика гипертонии – это ключ к здоровому сердцу и долголетию!



АРТЕРИАЛЫҚ ГИПЕРТЕНЗИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Салауатты өмір салты – қалыпты қан қысымы.

- **Салауатты өмір салтын сақтау**

Тұрақты жаттығу, дұрыс тамақтану және қалыпты салмақты сақтау гипертония қаупін азайтуға көмектеседі.



- **Тағамдағы тұзды азайту қан қысымын төмендетуге көмектеседі.**

- **Алкогольді тұтынуды азайту немесе алкогольден бас тарту гипертония қаупін азайтады.**



- **Темекі шегуден бас тарту**

Темекі шегу гипертонияның даму қаупін арттырады. Бұл аурудың дамуын болдырмау үшін темекіні тастап, темекі түтінінің әсерінен аулақ болу керек.



- **Стресс деңгейін бақылау**

Медитация, йога немесе терең тыныс алу сияқты тиімді релаксация әдістері стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.



- **Тұрақты медициналық қарап-тексеру**

Қан қысымын үнемі қарап-тексеру қысымның жоғарылауын ерте анықтауға және оны бақылау үшін шаралар қабылдауға көмектеседі.

Гипертензияның алдын алу – жүрек жұмысының жақсарып, ұзақ өмір сүрудің кілті!