

ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ

СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТОНИЮ

ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-42-62

СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



Повышение артериального давления

ДО
160/100
ММ.РТ.СТ.

ДО
180/110
ММ.РТ.СТ.

СВЫШЕ
180/110
ММ.РТ.СТ.

МИНИМАЛЬНЫЙ

СРЕДНИЙ

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.