

## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник.



Ограничите потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничите потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня <130/90 мм рт.ст.



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

**120/80 – нормальное давление.**

**120-129/80 и выше – повышенное давление.**

**130-139/80-89 – артериальная гипертония 1 степени.**

**140-159/90-99 – артериальная гипертония 2 степени.**

**160 и выше/100 и выше – артериальная гипертония 3 степени.**

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

**ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:**

**МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ**

**ИНФАРКТА МИОКАРДА**

**ОПАСНЫХ АРИТМИЙ**

**СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

**ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

**БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА**

