

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник

3-я
степень гипертонии
>180/>110 мм. рт. ст.



Увеличьте двигательную активность

2-я
степень гипертонии
160-179/100-109 мм. рт. ст.



Спите не менее 7-8 часов в сутки

1-я
степень гипертонии
140-159/90-99 мм. рт. ст.



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки

Высокое нормальное
130-139/85-89
мм. рт. ст.



Ограничьте потребление алкоголя

Нормальное
<130/<85
мм. рт. ст.



Откажитесь от курения

Оптимальное
<120/<80
мм. рт. ст.



Нормализуйте свой вес



Употребляйте ежедневно 500 г овощей и фруктов



Избегайте стрессов

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