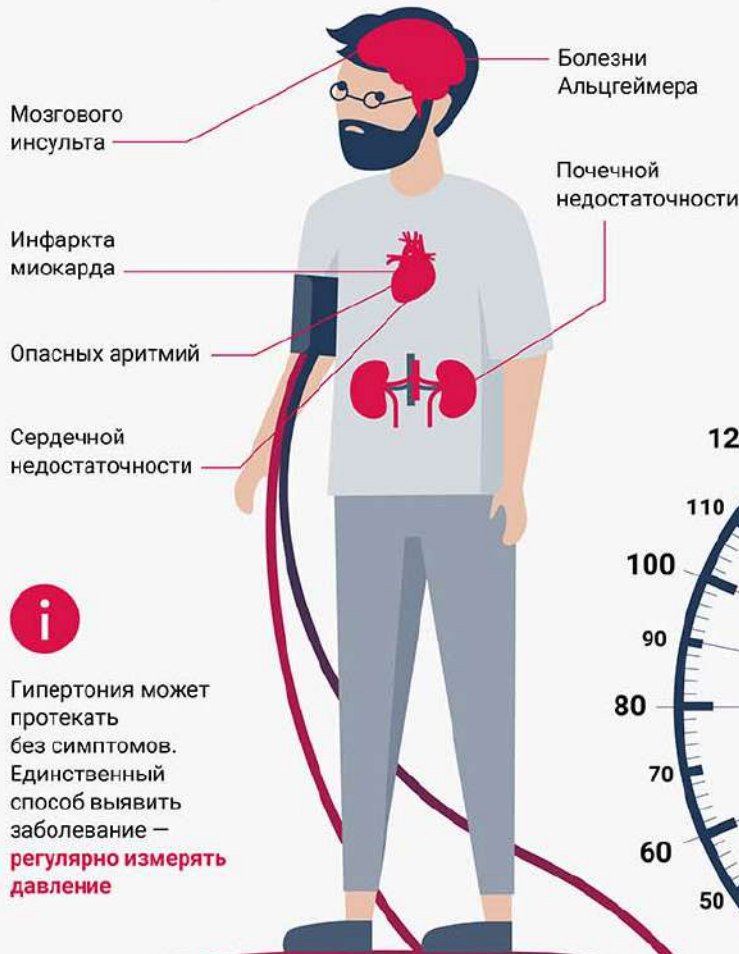


Артериальная гипертензия

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Повышенное артериальное давление способствует развитию



Мозгового инсульта

Болезни Альцгеймера

Инфаркта миокарда

Почечной недостаточности

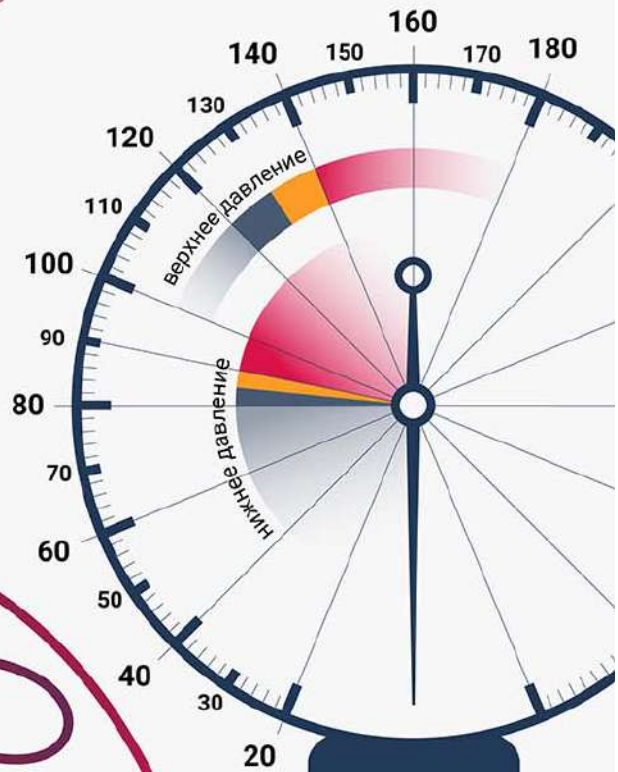
Опасных аритмий

Сердечной недостаточности

Артериальная гипертензия
Высокое нормальное давление
Нормальное давление
Оптимальное давление



Гипертензия может протекать без симптомов. Единственный способ выявить заболевание — **регулярно измерять давление**



При повышенном давлении



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Увеличьте физическую активность



Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее



Ограничьте потребление алкоголя



Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Откажитесь от курения



Необходимо снизить избыточную массу тела



Спите не менее 7–8 часов в сутки

Для того чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо добиться снижения давления до уровня **< 140/90 мм рт. ст.**

Оптимальное артериальное давление — **120/80 мм рт. ст.**



Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом