



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Контролируйте давление - продлевайте жизнь!

Если у Вас повышенное артериальное давление



ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



ограничьте потребление пищевой соли менее 5 грамм в сутки



употребляйте не менее 400-500 грамм овощей и фруктов богатых калием и магнием



снизьте массу тела, если она избыточная



увеличьте свою физическую активность



ограничьте потребление алкоголя и откажитесь от курения



сон не менее 7-8 часов

Регулярно принимайте
лекарственные препараты
для снижения артериального
давления, рекомендованные
врачом

140/90 — артериальная гипертония

135/85 — пороговое значение
для обращения к врачу



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

