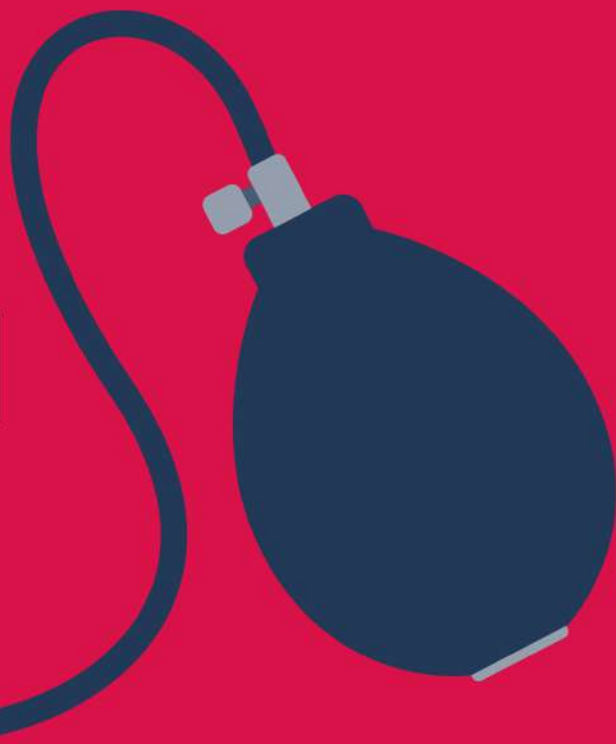


**АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТОНΙΑ**



Повышенное артериальное давление способствует развитию

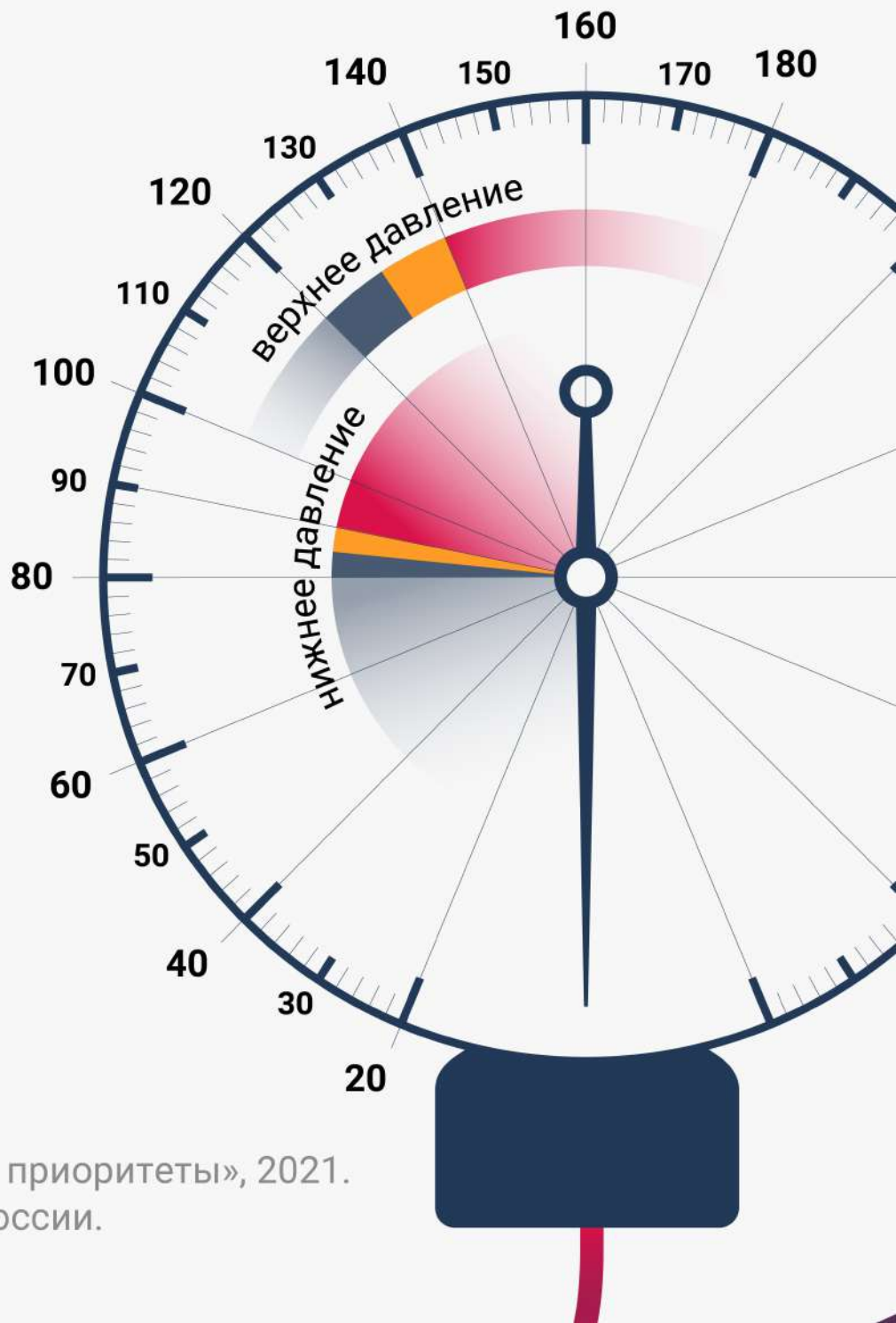


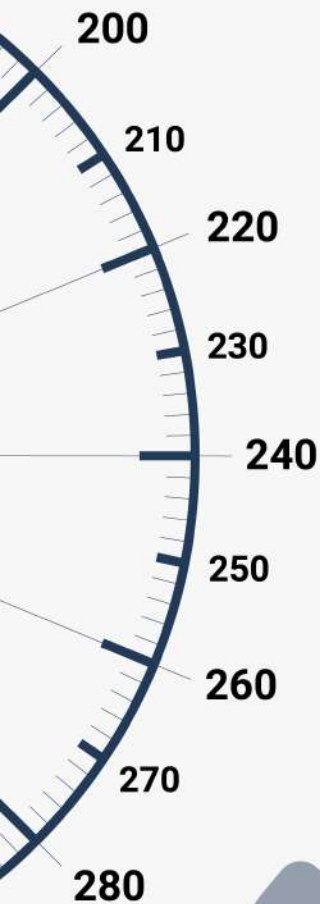
■ Артериальная гипертония

■ Высокое нормальное давление

■ Нормальное давление

■ Оптимальное давление





Для того чтобы
предотвратить развитие
осложнений гипертонии,
необходимо добиться
снижения давления
до уровня
< 140/90 мм рт. ст.
Оптимальное
артериальное давление —
120/80 мм рт. ст.



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

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.

При повышенном давлении

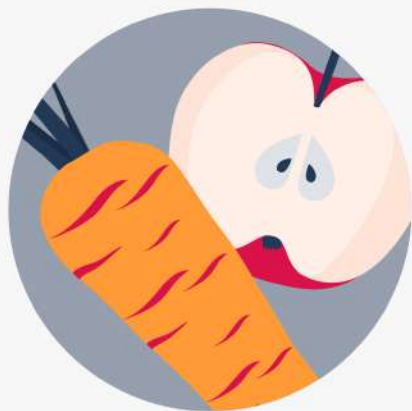


Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее

При повышенном давлении

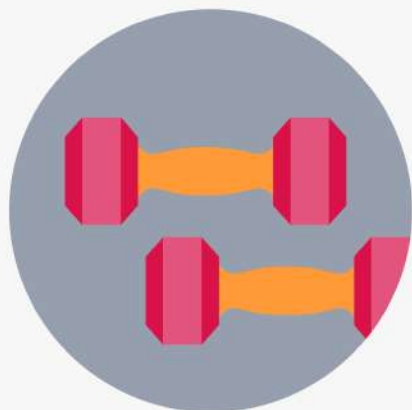


Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить избыточную массу тела

При повышенном давлении



Увеличьте физическую
активность

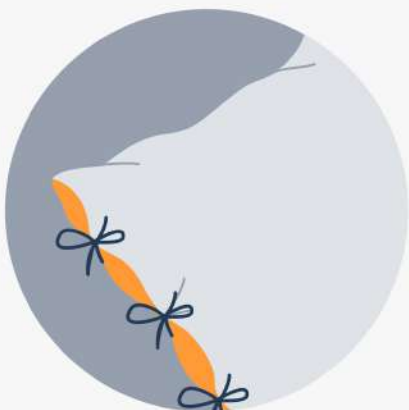


Ограничьте
потребление алкоголя

При повышенном давлении



Откажитесь от курения



Спите не менее
7–8 часов в сутки

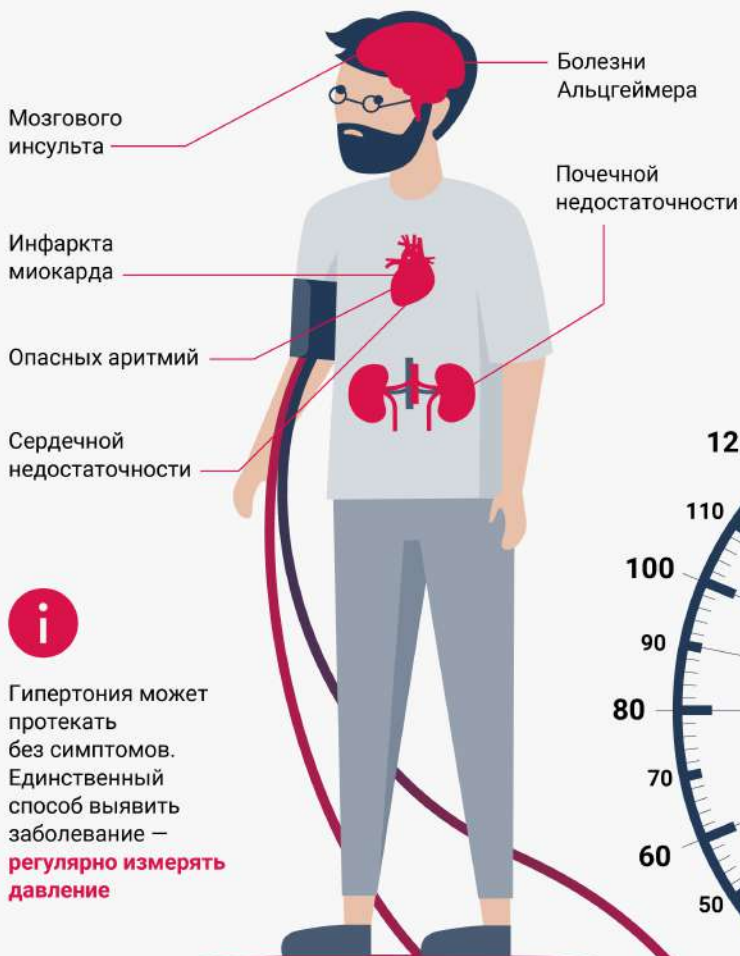


**Регулярно принимайте
лекарства для снижения
давления,
рекомендованные
врачом**

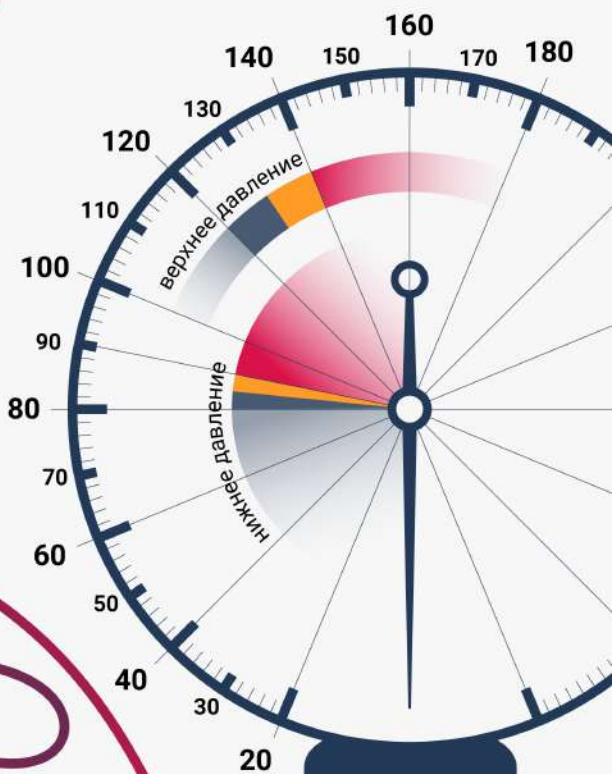
Артериальная гипертензия

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Повышенное артериальное давление способствует развитию



- Артериальная гипертензия
- Высокое нормальное давление
- Нормальное давление
- Оптимальное давление



i

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

