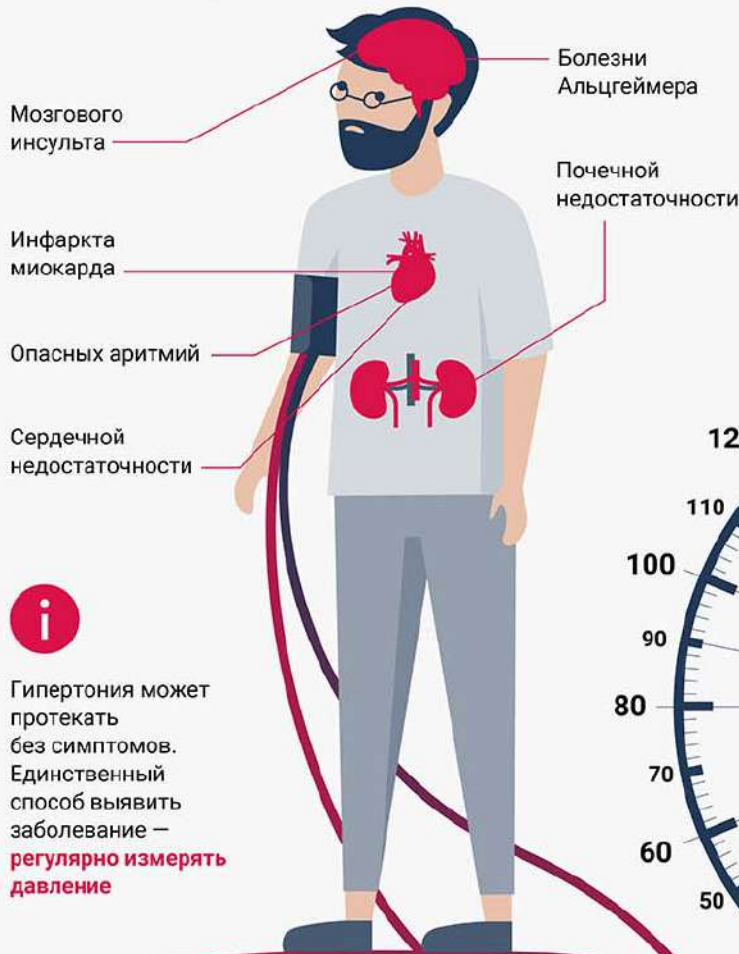


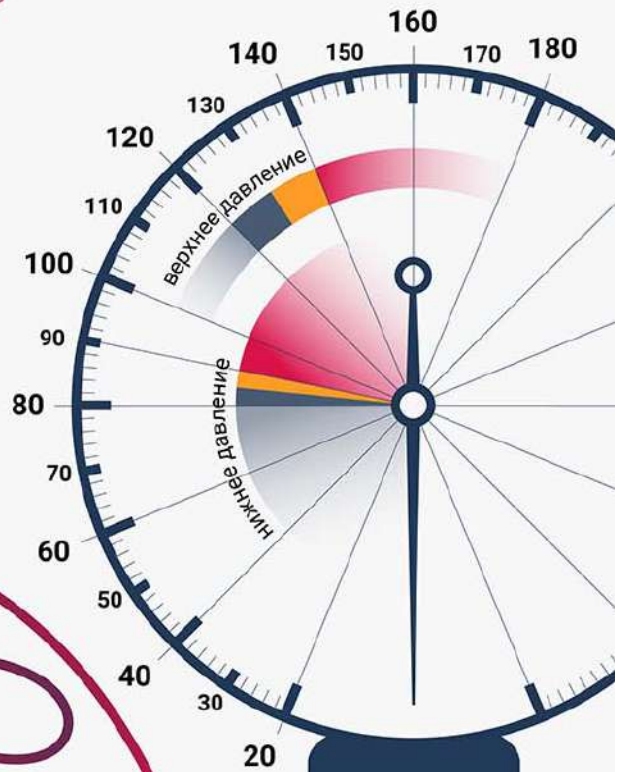
Артериальная гипертензия



Повышенное артериальное давление способствует развитию



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



i
Гипертония 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 гипертонии, 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