

# Артериальная гипертензия. Методы поддержания артериального давления на нормальных цифрах



- Правильное питание. Ограничьте потребление жареных и соленых блюд. Увеличьте количество овощей, фруктов.
- Избегайте стрессов. Научитесь расслабляться (йога, медитация, глубокое дыхание, ходьба на свежем воздухе и т.п.)
- Используйте медикаменты строго в соответствии с назначением врача. Никогда не меняйте дозу или не прекращайте принимать лекарство без консультации со специалистом.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и следите за своим рационом, чтобы поддерживать здоровый вес.
- Откажитесь от употребления алкоголя. Алкоголь может повышать артериальное давление и быть причиной проблем с сердцем и кровеносными сосудами.
- Нужно постоянно следить за своим артериальным давлением. Регулярно измеряйте давление, обязательно вносите показания в Дневник самоконтроля. Это важно для анализа в динамике вашего состояния и назначения дальнейшего лечения!!!

## ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ



Физическая  
активность



Употребление  
овощей  
и фруктов



Здоровое  
питание



Избегать  
курения



Сократить  
потребление  
алкоголя



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



АКТ  
Чтоб