



Не потребляйте много алкоголя

Придерживайтесь рекомендованных доз для ежедневного приема - меньше чем 2 напитка для мужчин и 1 напиток для женщин (1 напиток = 330 мл пива, 50 г крепких алкогольных напитков и 150 мл вина).

Расслабляйтесь

Стресс способствует повышению артериального давления, поэтому при возможности избегайте стрессовых ситуаций и выделяйте время для расслабления (это может быть отдых, общение с друзьями, занятия спортом и смех).

Если у Вас во время скрининга выявили впервые повышение артериального давления выше 140/90 мм рт ст - необходимо провести самостоятельное измерение в домашних условиях и обратиться к врачу по месту жительства для определения дальнейшей тактики (необходимо выяснить насколько высоко и стабильно повышается давление, каковы причины и необходимо ли лечение).

Если у Вас во время скрининга выявили повышение артериального давления выше 140/90 мм рт ст и Вы уже принимаете препараты для снижения АД - необходимо провести самостоятельное измерение в домашних условиях и обратиться к врачу по месту жительства для коррекции принимаемой терапии.

ГИПЕРТОНИЯ!

Скажи НЕТ!



Материал подготовлен на основе рекомендаций
ФГБУ «Национальный медицинский
исследовательский центр
профилактической медицины»
Министерства здравоохранения РФ

2019 г.

Следите за массой тела

Нормализация веса позволяет снизить артериальное давление или предотвратить его повышение.

Двигайтесь регулярно

Не менее 30 минут в день. Для того, чтобы физическая нагрузка благоприятно влияла на здоровье, во время нагрузки ваше сердцебиение и дыхание должны стать чаще, выступить пот.

Потребляйте много овощей и фруктов ежедневно

Ешьте овощи сырыми или слегка обработанными паром (или вареными) для сохранения пищевой ценности, но не жареными.

Добавьте свеклу в свой рацион

Регулярное потребление свекольного сока может способствовать снижению артериального давления.

Ограничьте потребление соли

Не забудьте о «скрытой соли» в приготовленных продуктах, особенно в хлебе, кашах, супах и соусах. По возможности ознакомьтесь с составом продукта на этикетке.

Уменьшите потребление кофеина

Помните, что помимо кофе и чая, кофеин также содержится в некоторых газированных напитках.

Ограничьте потребление сахара и жиров

Всегда проверяйте состав продуктов на этикетке и особенно будьте осторожны с «транс»-жирами также, как и со «скрытыми» сахарами - такими как сахароза, декстроза, фруктоза и глюкоза, например, в фруктовых соках и газированных напитках.

Прекратите курить!

Состояние ваших артерий ухудшается при курении и это приводит также к другим проблемам со здоровьем. Ваше артериальное давление повышается во время выкуривания сигареты!

