



ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ



СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ



ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТОНИЮ



ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ



ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК



СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-42-62

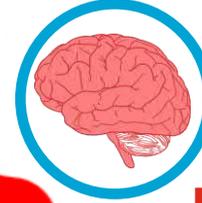
Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



ГЛАЗА

**Ухудшение зрения
слепота**



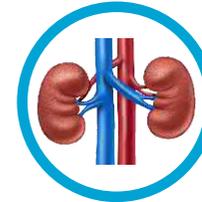
МОЗГ

Инсульт



СЕРДЦЕ

Инфаркт миокарда



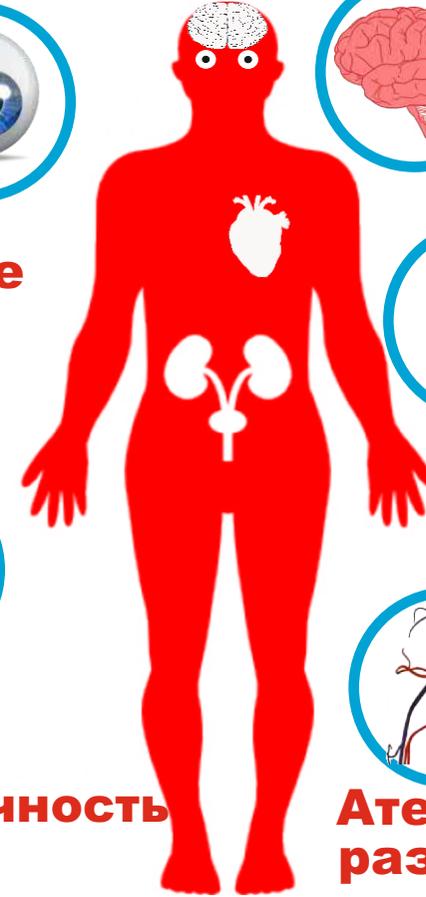
ПОЧКИ

Почечная недостаточность



СОСУДЫ

**Атеросклероз
разрыв аорты**



Повышение артериального давления

ДО
160/100
ММ.РТ.СТ.

ДО
180/110
ММ.РТ.СТ.

СВЫШЕ
180/110
ММ.РТ.СТ.

МИНИМАЛЬНЫЙ

СРЕДНИЙ

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ