



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ





# Повышенное артериальное давление способствует развитию

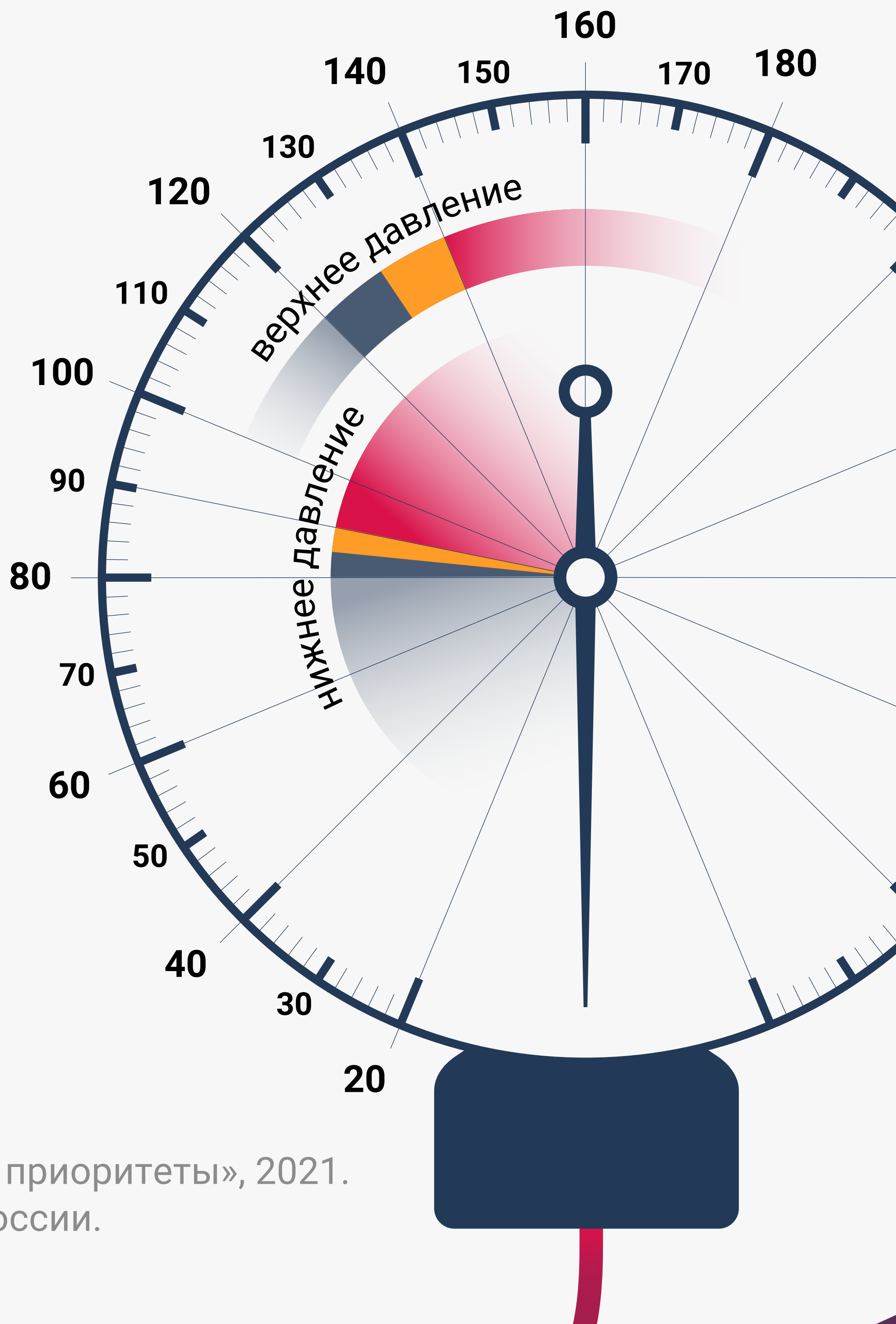


  
Артериальная  
гипертония

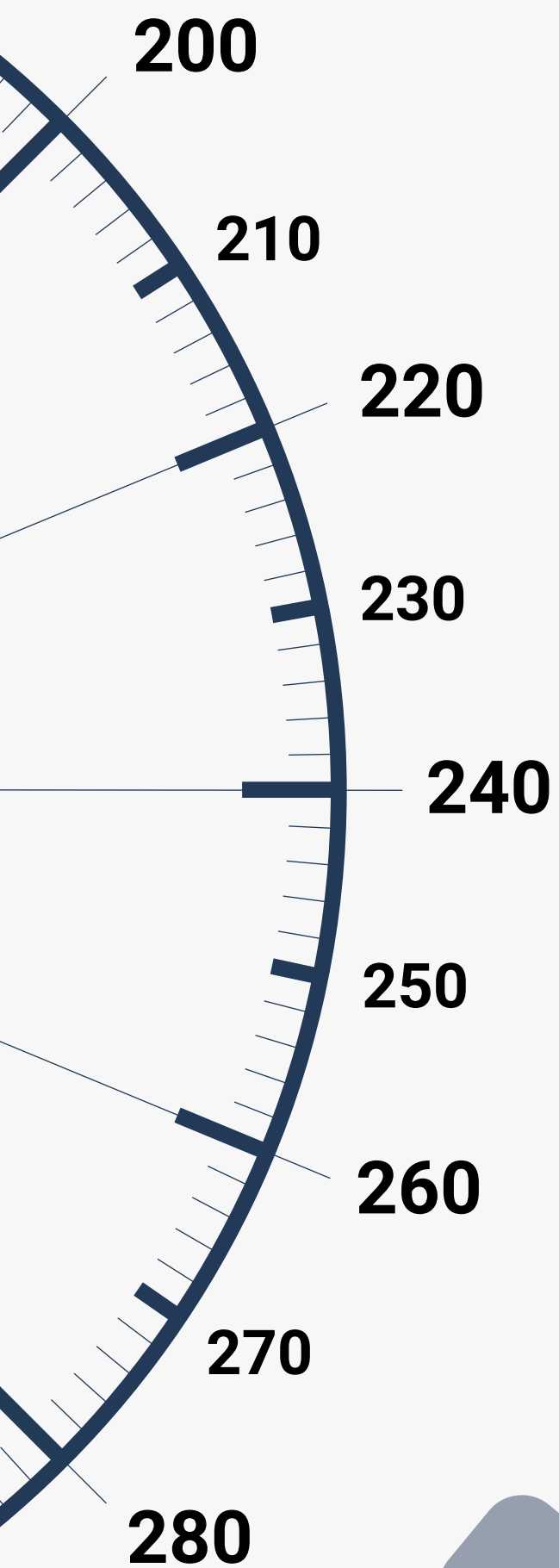
  
Высокое  
нормальное  
давление

  
Нормальное  
давление

  
Оптимальное  
давление



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.  
Источник: Минздрав России.



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**

# При повышенном давлении



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник

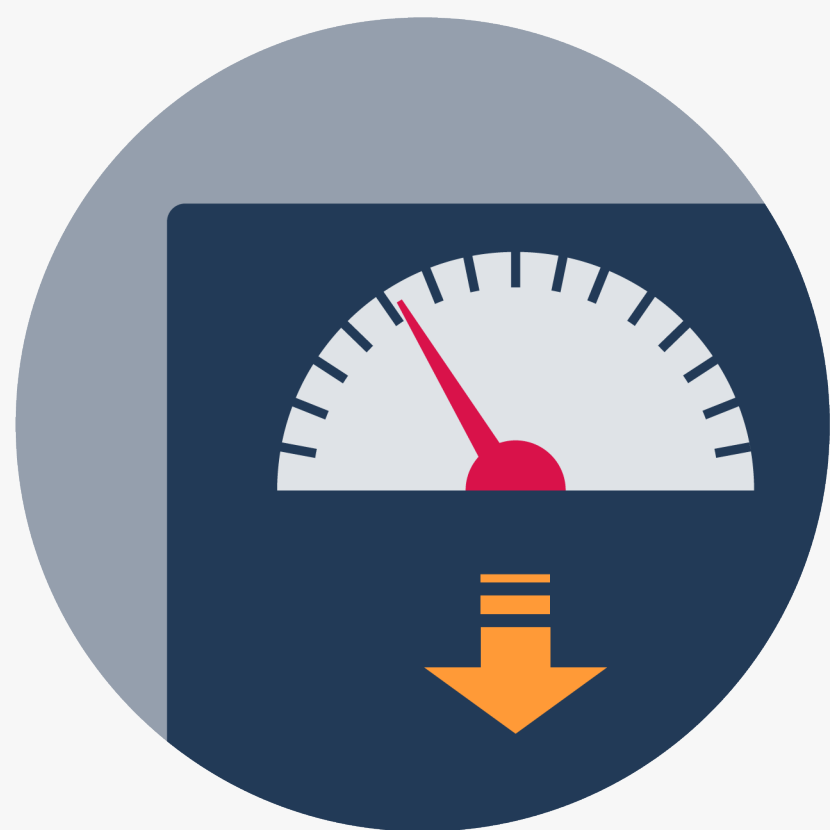


Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее

# При повышенном давлении

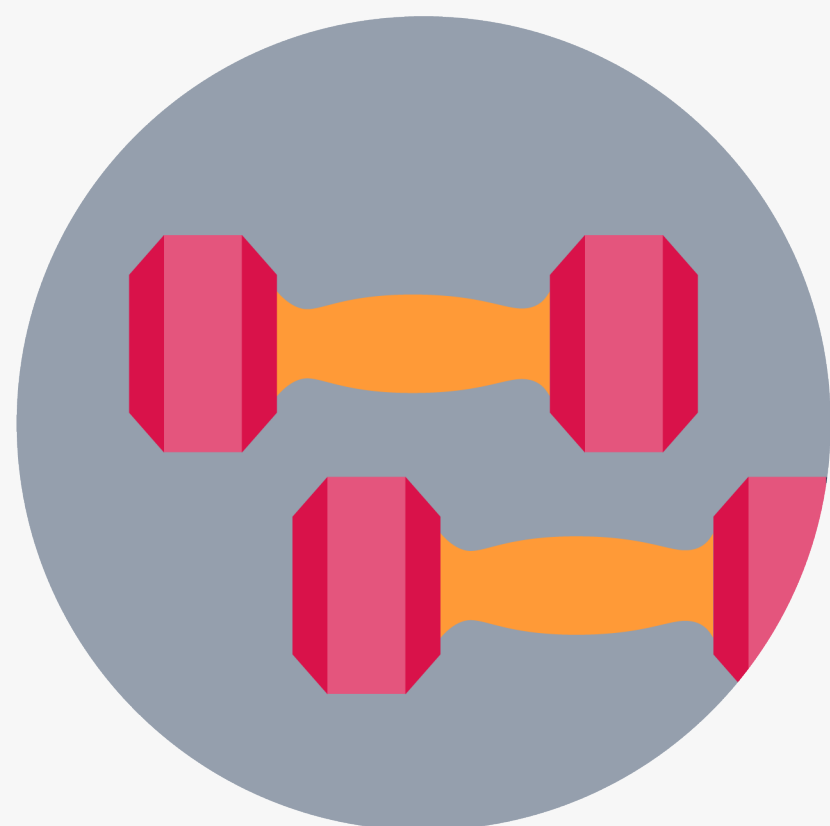


Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить избыточную массу тела

# При повышенном давлении



Увеличьте физическую  
активность



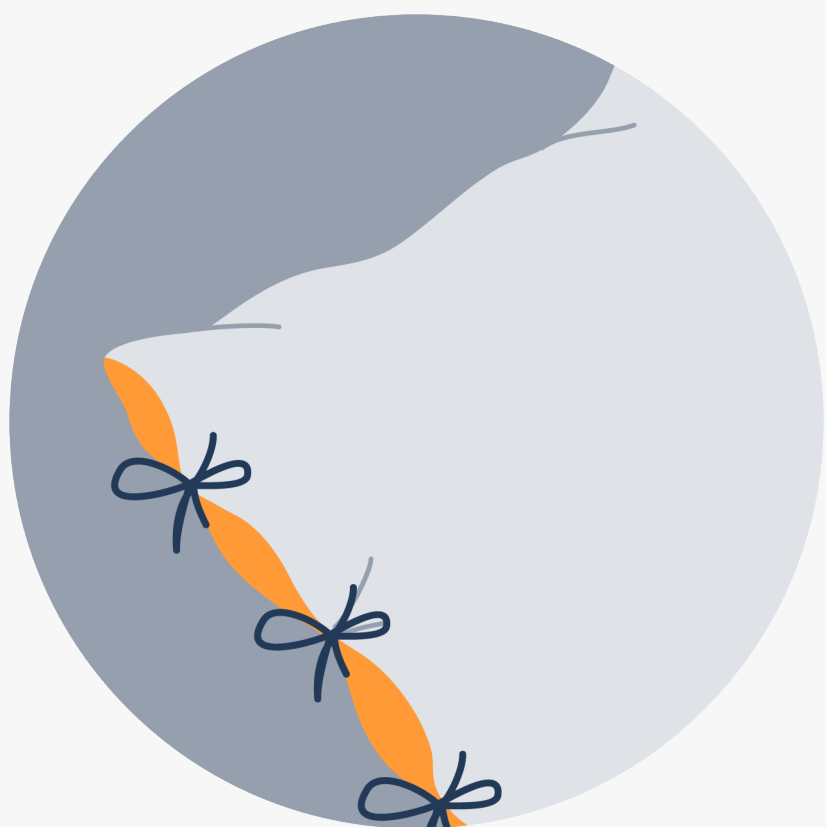
Ограничьте  
потребление алкоголя



# При повышенном давлении



Откажитесь от курения



Спите не менее  
7–8 часов в сутки



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