

БЕРЕГИ ЖИЗНЬ, ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

 МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



120/80

мм рт. ст.

**АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

ЧТО ДЕЛАТЬ,

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Центр
Общественного
Здоровья
и Массовой профилактики
Пермский край



Ежедневно измеряйте
давление и
записывайте
показатели в дневник



Увеличьте
двигательную
активность



Спите не менее
7-8 часов
в сутки



Употребляйте
ежедневно 500 г
овощей и фруктов



Ограничьте
потребление
поваренной соли
до 5 г в сутки



Ограничьте
потребление
алкоголя



Откажитесь
от курения



Нормализуйте
свой вес



Избегайте стрессов

Оптимальное
<120/<80
мм рт. ст.

1-я
степень гипертонии
140-159/90-99 мм рт. ст.

Нормальное
<130/<85
мм рт. ст.

2-я
степень гипертонии
160-179/100-109 мм рт. ст.

Высокое нормальное
130-139/85-89
мм рт. ст.

3-я
степень гипертонии
>180/>110 мм рт. ст.

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
АРТЕРИАЛЬНО ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**