



**БЕРЕГИ ЖИЗНЬ,
ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!**



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ**



ЧТО ДЕЛАТЬ,

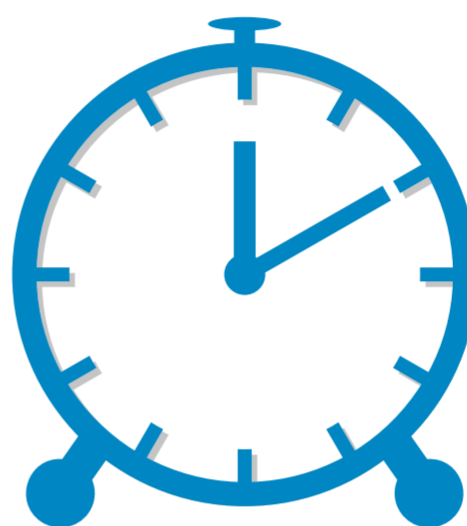
ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



**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.

Нормальное
<130/<85
мм рт. ст.

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

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

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

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

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

WWW.BUDZDOROVPERM.RU