



**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

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.

При повышенном давлении



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

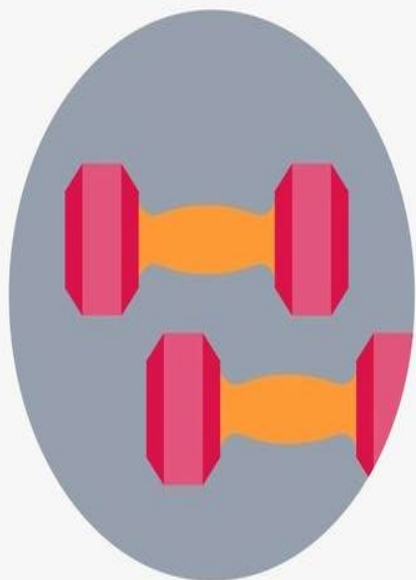


Необходимо снизить избыточную массу тела

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.

При повышенном давлении



Увеличьте физическую
активность



Ограничьте
потребление алкоголя

При повышенном давлении



Откажитесь от курения



Спите не менее
7–8 часов в сутки

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.



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

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.