

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.

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



**Гипертония может
протекать без симптомов.
Единственный способ
выявить заболевание —
регулярно измерять
давление**

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

При повышенном давлении



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник

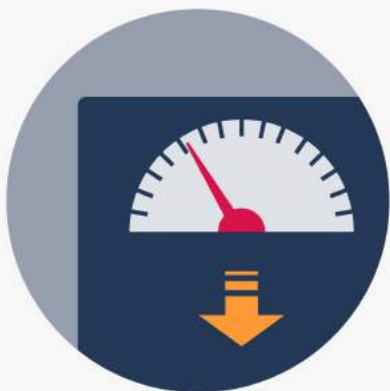


Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее

При повышенном давлении



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



Необходимо снизить избыточную массу тела



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

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