

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



# Повышенное артериальное давление способствует развитию

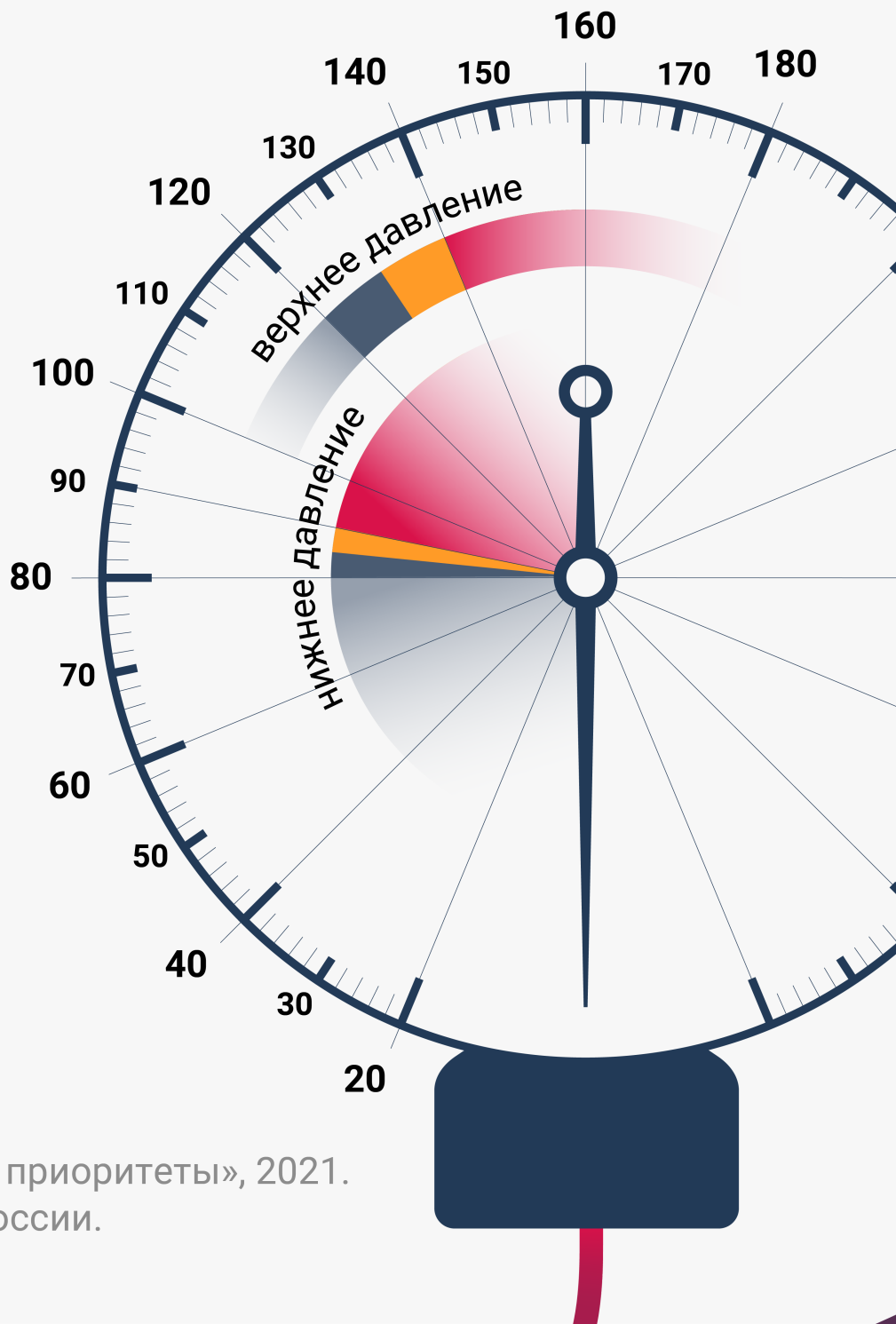


■ Артериальная гипертония

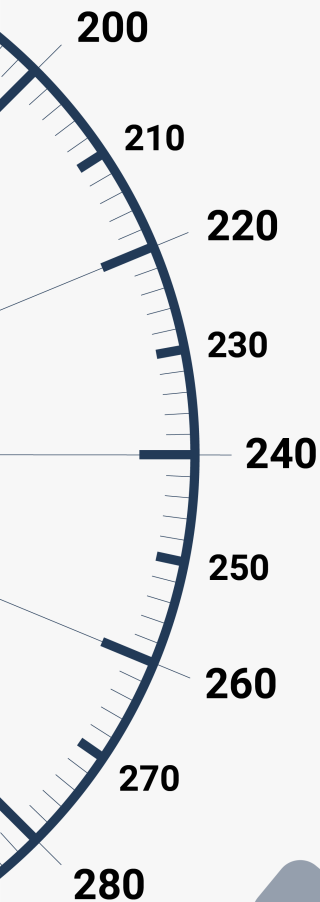
■ Высокое нормальное давление

■ 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

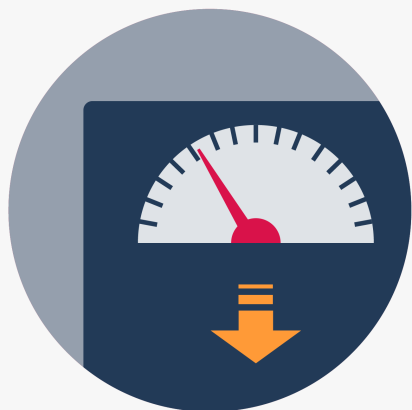


Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее

# При повышенном давлении

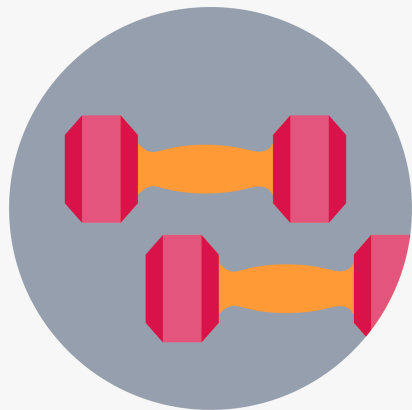


Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить избыточную массу тела

# При повышенном давлении



Увеличьте физическую  
активность



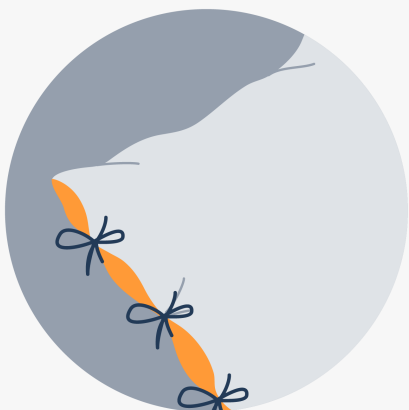
Ограничьте  
потребление алкоголя



# При повышенном давлении



Откажитесь от курения



Спите не менее  
7–8 часов в сутки



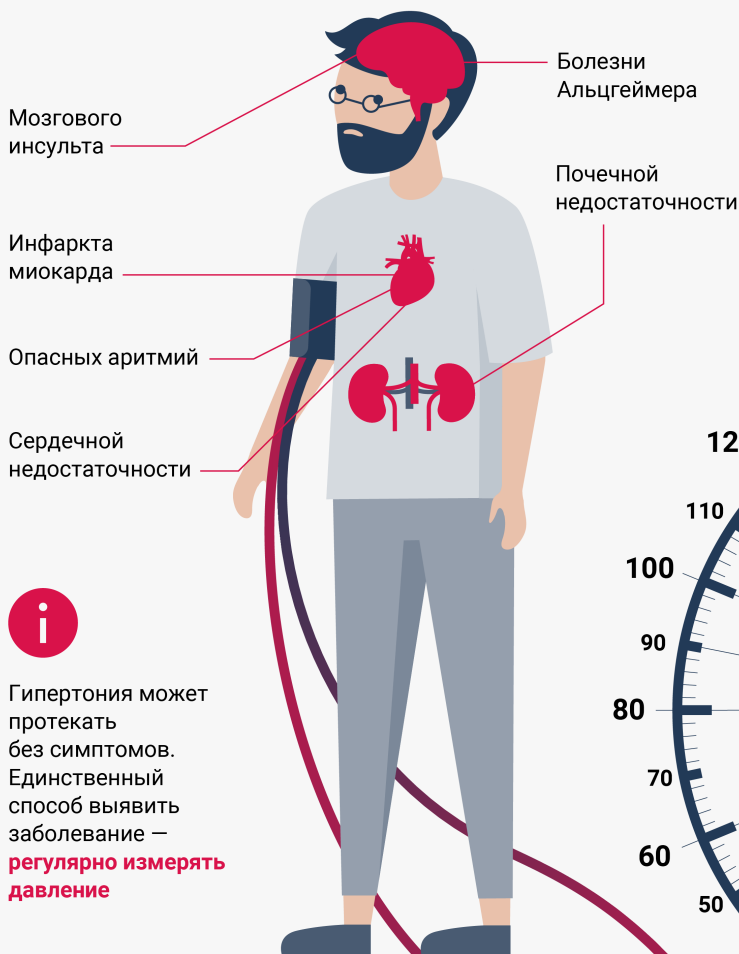
**Регулярно принимайте  
лекарства для снижения  
давления,  
рекомендованные  
врачом**

# Артериальная гипертензия

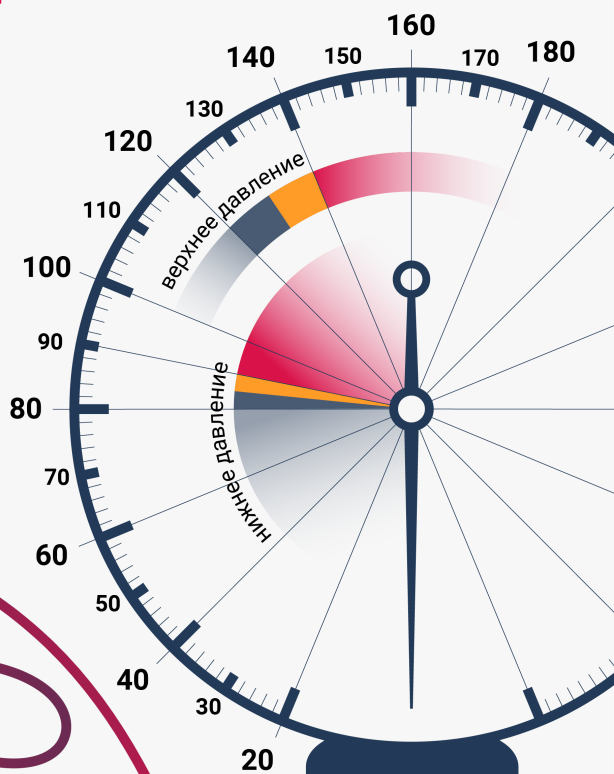
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Повышенное артериальное давление способствует развитию



- Артериальная гипертензия
- Высокое нормальное давление
- Нормальное давление
- Оптимальное давление




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

## При повышенном давлении

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник
- Увеличьте физическую активность
- Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее
- Ограничьте потребление алкоголя
- Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием
- Откажитесь от курения
- Необходимо снизить избыточную массу тела
- Спите не менее 7–8 часов в сутки

Для того чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо добиться снижения давления до уровня **< 140/90 мм рт. ст.**

Оптимальное артериальное давление — **120/80 мм рт. ст.**

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

