

Автор: отдел общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ



Артериальное давление (АД) – это давление, создаваемое потоком крови внутри крупных сосудов. Нормальное давление у взрослого человека, если он здоров, не должно превышать норму: **верхняя граница АД не более 130 мм рт. ст., нижняя – не более 85 мм рт. ст.**

Артериальная гипертензия (АГ)

– это неоднократное стойкое повышение артериального давления свыше 140/90 мм рт. ст.

Отсутствие лечения приводит к развитию серьезных осложнений в «органах – мишенях»

Регулярно принимайте лекарства, для снижения давления, рекомендованные врачом

- ежедневно измеряйте давление
- ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки и менее
- стремитесь к снижению избыточной массы тела
- откажитесь от курения и алкоголя
- спите не менее 7 – 8 часов в сутки
- увеличьте свою физическую активность

С уважением, отдел общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ