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 здоровьяРечицкого зонального ЦГЭ