

ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!



Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального давления. Независимо от возраста, нормальным является давление ниже 140/90 мм рт. ст.

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
140/90 мм рт. ст. И ВЫШЕ
ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ И
ТРЕБУЕТ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ НОРМАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:



- 1 Отказ от вредных привычек -** табакокурения, употребления алкоголя.
- 2 Регулярная физическая активность:** ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, танцы, медленный бег. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно от слабой до умеренной.
- 3 Сбалансированное питание с ограничением потребления:**
 - поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без горки),
 - легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, мед, конфеты),
 - животных жиров (сливочное масло, сметана).В рационе питания должны содержаться свежие овощи и фрукты (не менее 400-500 г в день) рыба, нежирные сорта мяса (куриная грудка, индейка, говядина), молочные и кисломолочные продукты, крупы, макаронные изделия и хлеб из твердых сортов пшеницы. Прием жидкости не менее 1,5 литров в сутки (если нет противопоказаний).
- 4 Снижение веса при избыточной массе тела и ожирении:** регулярная физическая активность и сбалансированное питание.
- 5 Психологическая разгрузка:** регулярная физическая активность, занятие любимым хобби, аутотренинги, самовнушение, медитация, работа с психологом.
- 6 Сокращение времени работы с компьютером.**
- 7 Работа без ночных смен и частых командировок.**
- 8 Чередование периодов интенсивной работы с отдыхом.**
- 9 Соблюдение режима сна:**
 - 20-30 минутная прогулка перед сном,
 - подготовка ко сну в одно и то же время, не позже 22 часов,
 - прием пищи не позже, чем за 1,5 часа до сна.Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов в сутки.

Если врач назначил вам лечение, оно должно быть непрерывным (пожизненным), а не курсами!