

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Регулярная умеренная физическая активность



Ограждать себя от стрессовых ситуаций (длительного просмотра телепередач, конфликтов с окружающими), нервного перенапряжения



Контролировать 1 раз в год уровень сахара и холестерина в крови



Избегать тяжелой физической работы



Уменьшать потребление соли, сахара, жиров



Измерять ежедневно артериальное давление



Не пропускать прием назначенных медикаментов



ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

1 За 1 час до измерения исключите курение, прием тонизирующих напитков, алкоголь, принятие ванны

2 Давление измеряйте утром в спокойном, расслабленном состоянии, сидя на стуле с опорой на спинку, не скрещивая ноги

3 Рука должна лежать на прямой поверхности – уровень локтя на уровне сердца. Расположите манжету тонометра на предплечье – нижний край на 2-3 см. выше локтевого сгиба

4 После значительной физической или эмоциональной нагрузки, расслабьтесь, отдохните и повторите измерение давления через 30-40 минут

