

ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ
НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
(5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В
НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ



ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ПОВАРЕННОЙ
СОЛИ ДО
5 ГРАММ
В СУТКИ
И МЕНЕЕ



СПИТЕ
НЕ МЕНЕЕ
7-8 ЧАСОВ
В СУТКИ



**ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
АРТЕРИАЛЬНУЮ
ГИПЕРТонию**



ПОВЫШАЙТЕ
СТРЕССО-
УСТОЙЧИВОСТЬ



СНИЗЬТЕ
МАССУ ТЕЛА,
ЕСЛИ ОНА
ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО
ИЗМЕРЯЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
И ЗАПИСЫВАЙТЕ
ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

**Гипертония - это периодическое или стойкое
повышение уровня артериального давления
выше 140/90 мм рт.ст.**



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"