

Если у Вас отмечается повышение уровня артериального давления

Ежедневно измеряйте
уровень артериального
давления и записывайте
результат в дневник
контроля



Ограничьте
потребление
поваренной соли
до 5 г в сутки



Увеличьте
уровень
физической
активности



Нормализуйте
свой вес и
следите за
питанием



Чтобы предотвратить развитие
осложнений, необходимо добиться
снижения уровня артериального
давления до $< 140/90$ мм рт. ст.

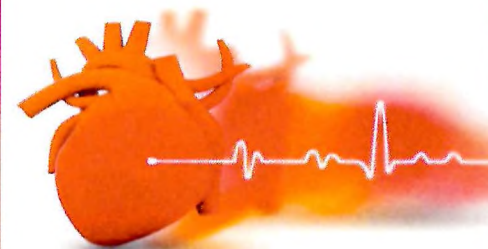
Узнать более подробно о
профилактике артериальной
гипертензии можно, позвонив
по номеру 8(0232)335724

Автор: Анастасия Степанькова, врач-валеолог

ул. Моисеенко, 49, 246050, г. Гомель

gmlocge.by

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ



г. Гомель,

2020

