




# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ


# Повышенное артериальное давление способствует развитию

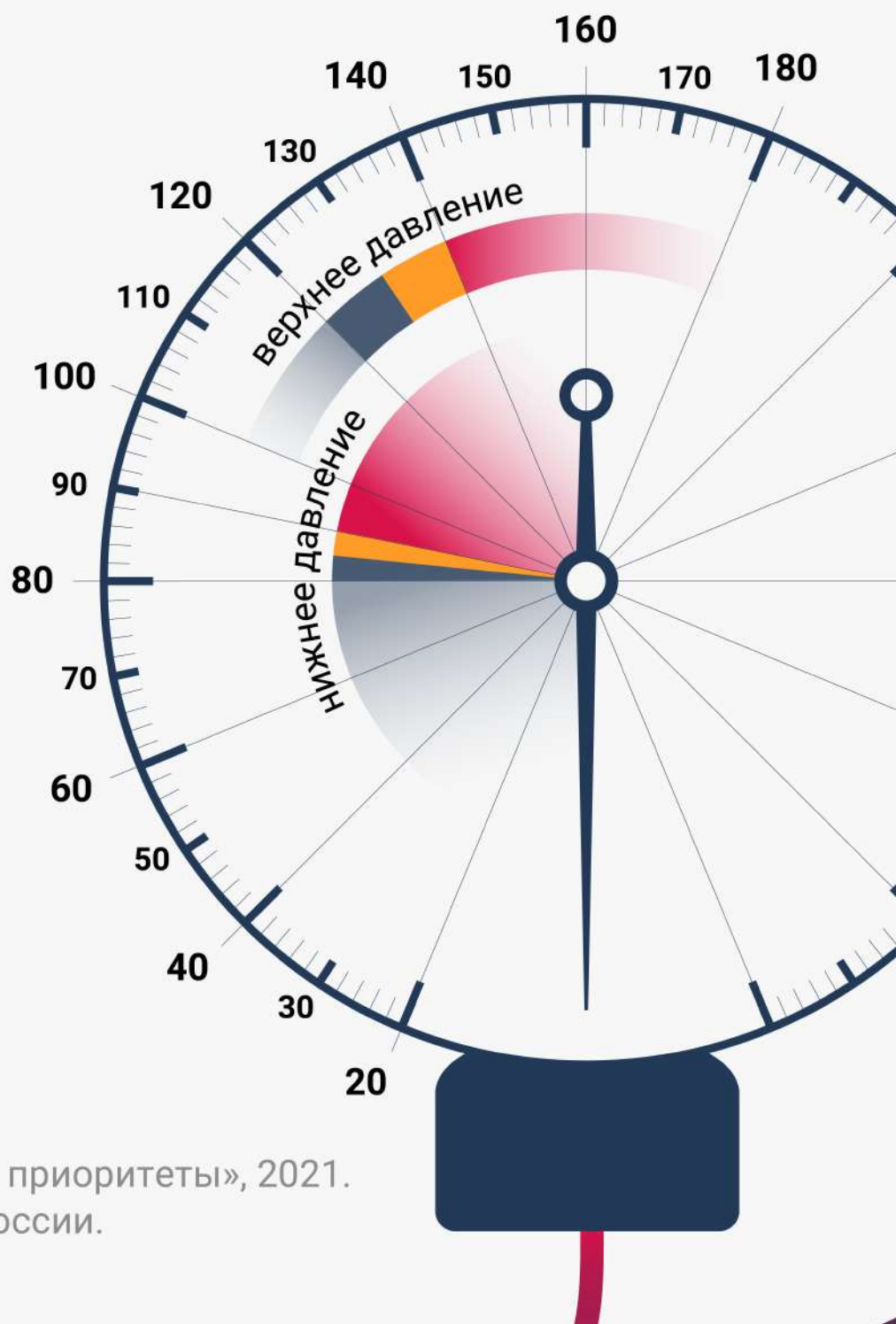


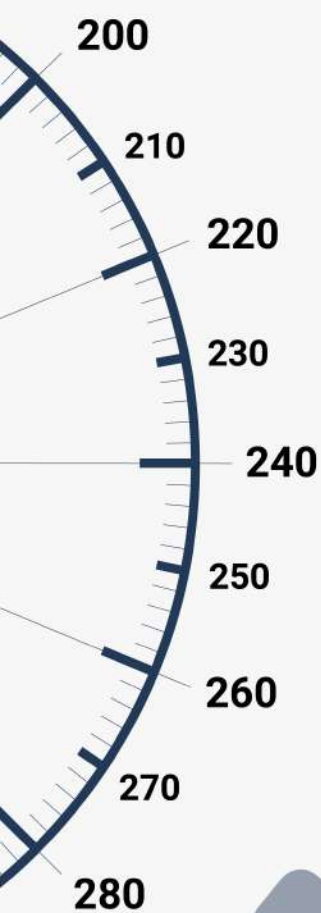
 Артериальная гипертония

 Высокое нормальное давление

 Нормальное давление

 Оптимальное давление





Для того чтобы  
предотвратить развитие  
осложнений гипертонии,  
необходимо добиться  
снижения давления  
до уровня

**< 140/90 мм рт. ст.**

Оптимальное  
артериальное давление —  
**120/80 мм рт. ст.**

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.  
Источник: Минздрав России.



**Гипертония может  
протекать без симптомов.  
Единственный способ  
выявить заболевание —  
регулярно измерять  
давление**

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.



# При повышенном давлении



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее

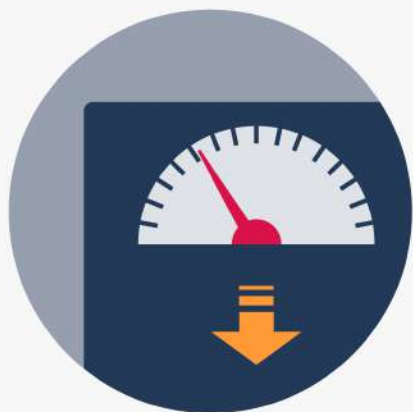
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.

# При повышенном давлении

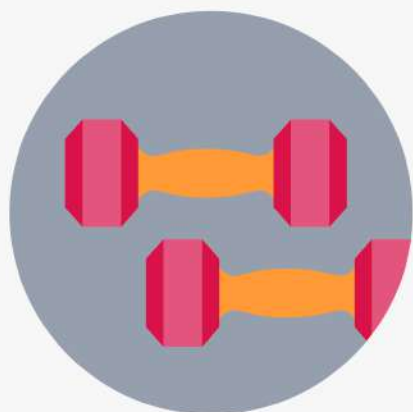


Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить избыточную массу тела

# При повышенном давлении



Увеличьте физическую  
активность



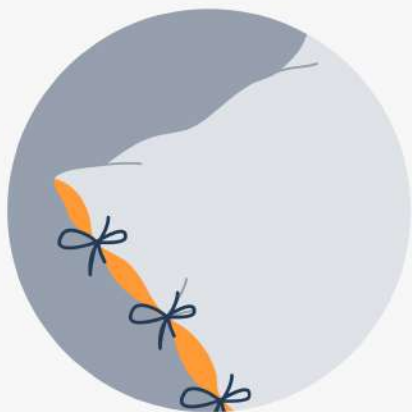
Ограничьте  
потребление алкоголя



# При повышенном давлении



Откажитесь от курения

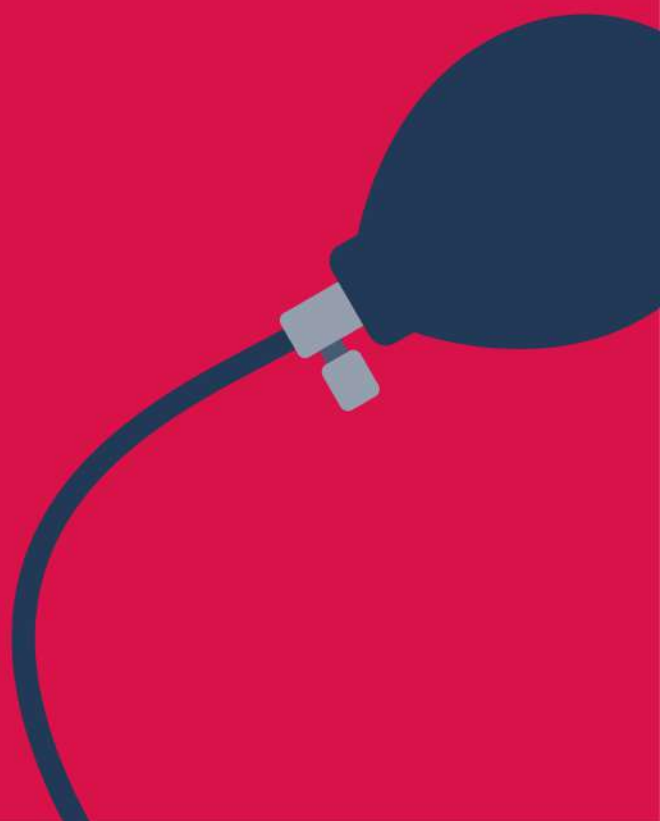
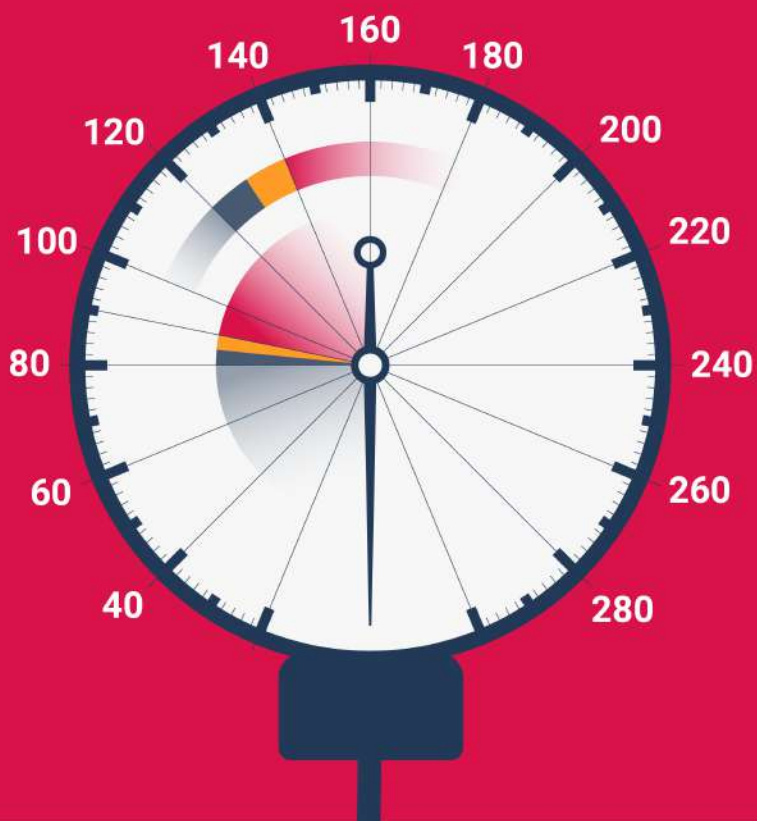


Спите не менее  
7–8 часов в сутки



**Регулярно принимайте  
лекарства для снижения  
давления,  
рекомендованные  
врачом**

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.  
Источник: Минздрав России.



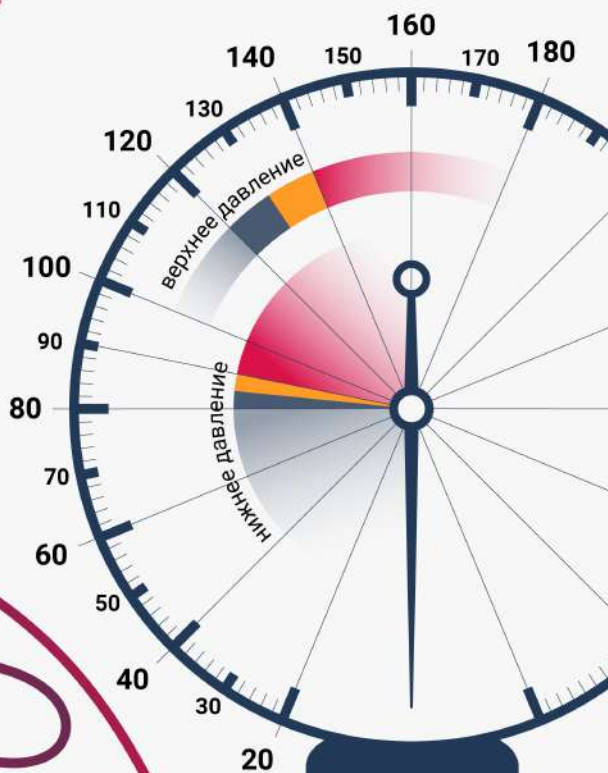
# Артериальная гипертензия

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Повышенное артериальное давление способствует развитию



- Артериальная гипертензия
- Высокое нормальное давление
- Нормальное давление
- Оптимальное давление



**i**  
Гипертензия может протекать без симптомов. Единственный способ выявить заболевание — **регулярно измерять давление**

## При повышенном давлении



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Увеличьте физическую активность



Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки и менее



Ограничьте потребление алкоголя



Употребляйте ежедневно по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Откажитесь от курения



Необходимо снизить избыточную массу тела



Спите не менее 7–8 часов в сутки

Для того чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо добиться снижения давления до уровня **< 140/90 мм рт. ст.**

Оптимальное артериальное давление — **120/80 мм рт. ст.**



**Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом**