

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертензии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертензии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

- ✓ Сокращение времени работы за компьютером
- ✓ Полноценный ночной сон
- ✓ Правильная диета
- ✓ Готовка на растительном масле
- ✓ Мясо птицы вместо говядины и свинины
- ✓ Фрукты и овощи, богатые калием
- ✓ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки
- ✗ Работа в ночную смену
- ✗ Работа с частыми командировками
- ✗ Работа в шумной обстановке
- ✗ Лишний вес
- ✗ Пища из муки высшего сорта, сладкое
- ✗ Чрезмерное употребление соли
- ✗ Курение
- ✗ Алкоголь

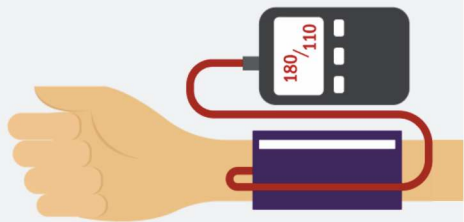


Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИЗНАКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



головная
боль



проблемы
с сердцем



тошнота
и вялость

По уровню артериального давления (АД) выделяют
3 степени гипертонической болезни:

1 СТЕПЕНЬ



140-159/90-99 мм.рт.ст.

2 СТЕПЕНЬ



160-179/100-109 мм.рт.ст.

3 СТЕПЕНЬ



>180/110 мм.рт.ст.

Макет подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26

(3822) 65-02-16

profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

