

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ)

Каждый 4-й человек в Республике Молдова не знает, что у него повышенное артериальное давление.



Что я могу сделать?

У меня есть два пути решения проблемы!

## Почему?

Повышение артериального давления протекает бессимптомно.

У вас ничего не болит, вы чувствуете себя здоровым.

Симптомы заболевания начинают ощущаться после потери 70% функциональных возможностей организма. (Наступает функциональная недостаточность).

Каждый 3-й человек в Республике Молдова страдает от повышенного артериального давления.



## Это означает:



## 1 ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

- Занимаюсь бегом или ходьбой – по 30 минут 3-5 раз в неделю
- Выполняю 6 упражнений на развитие выносливости – по 30 минут 3-5 раз в неделю
- Выполняю упражнения с использованием эспандера для предплечья – по 8 минут 3 раза в неделю
- Медитирую и занимаюсь йогой
- Сокращаю количество потребляемой соли до 5 граммов в день
- Сокращаю потребление алкоголя
- Отказываюсь от курения
- Соблюдаю диету, богатую цельнозерновыми продуктами, фруктами и овощами

## 2 КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Ежедневно принимаю лекарственные препараты, назначенные врачом



Веду здоровый образ жизни