Начиная с 30 лет, следить за давлением необходимо абсолютно всем.

Если эпизод повышения артериального давления случился хотя бы один раз, проверки должны стать систематическими.

Нормальное давление не должно превышать 120 и 80. При отклонениях от нормы — важно обратиться к врачу.

Здоровье человека на 70% зависит от образа его жизни. В профилактике артериальной гипертонии именно образ жизни играет ключевую роль.

Помните о 5 простых правилах:

❤️ Следите за уровнем артериального давления

❤️ Контролируйте индекс массы тела

❤️ Откажитесь от никотина и алкоголя

❤️ Занимайтесь физической активностью не менее 30 минут ежедневно

❤️ Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли.

Проверить, насколько велика вероятность столкнуться с артериальной гипертонией, поможет тест, доступный по ссылке:

национальныепроекты.рф/гипертония.
#НацпроектЗдравоохранение
#профилактика