



**International  
Society of  
Hypertension**



**Российское медицинское общество по артериальной гипертонии**

**МАЙ 2017**

**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ БОРЬБЫ  
С АРТЕРИАЛЬНОЙ  
ГИПЕРТОНИЕЙ**



**International  
Society of  
Hypertension**

**совместно с Международным обществом по гипертонии  
и Всемирной антигипертензивной лигой проводят акцию**

**МАЙ -  
МЕСЯЦ  
ЗДОРОВОГО  
СЕРДЦА**

**[www.gipertonik.ru](http://www.gipertonik.ru)**

# 9 самых важных советов для нормального давления

- 1. Сохраняйте нормальный вес** – одно это уже помогает снизить повышенное артериальное давление.
- 2. Увеличьте вашу физическую активность примерно до 150 минут в неделю**, причем разбейте это время на несколько дней. Чтобы физическая нагрузка приносила пользу, она должна быть такой интенсивности, чтобы вам стало жарко, а дыхание и сердцебиение участились, по сравнению с обычными.
- 3. Каждый день ешьте много овощей и фруктов.** Чтобы они сохранили максимум питательных веществ, ешьте их в сыром или слегка тушеном виде – долго не варите и старайтесь не жарить. Отдавайте приоритет овощам – соотношение овощей к фруктам должно быть 5 : 1.
- 4. Сократите потребление соли** – помните, что много соли в скрытом виде содержится в полуфабрикатах, очень много в хлебе и в большинстве злаковых продуктов, поэтому всегда читайте, что написано на этикетке. Желательно потреблять менее 3 г соли в сутки.
- 5. Кроме того, смотрите на этикетке, сколько жира и сахара содержится в продукте.** Особенно старайтесь избегать гидрогенизированных жиров (транс-жиров) и скрытых сахаров (сахароза, глюкоза, фруктоза). Меньше ешьте консервов и полуфабрикатов. Больше рыбы, морепродуктов.
- 6. Бросьте курить!** У курильщиков артерии закупориваются намного быстрее, возникают и другие проблемы со здоровьем. Давление и пульс повышаются на 15-20 минут после выкуривания каждой сигареты.
- 7. Сократите потребление кофеина.** Помните, что он содержится не только в кофе и чае, но и в энергетических напитках.
- 8. Не пейте слишком много спиртного** – ограничивайтесь максимальным разрешенным количеством в сутки.
- 9. Научитесь расслабляться** – стресс способствует повышению давления. По возможности, избегайте стрессов. Не на работе – не думайте о работе.

**Спасибо за участие в акции  
«Май – месяц здорового сердца»!**