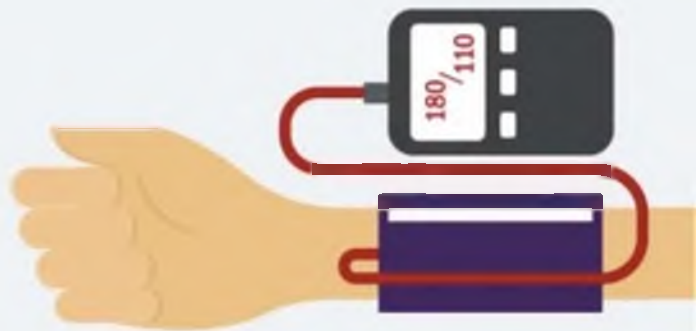


ПРИЗНАКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



головная
боль



проблемы
с сердцем



тошнота
и вялость

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

1 СТЕПЕНЬ



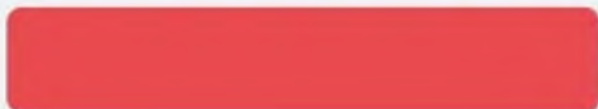
140-159/90-99 мм.рт.ст.

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!»



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