**Почему важно знать свое давление**  
  
Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянно повышенным давлением в кровеносных сосудах.   
Запомните: нормальное давление меньше 140/90. Все, что выше, – это гипертония. Измерять давление нужно регулярно, начиная с 30 лет, потому что гипертония часто долго не проявляет себя. И большинство людей даже не подозревают, что у них опасное заболевание.  
  
**К чему может привести неконтролируемое повышенное давление?**  
• Инсульт  
• Инфаркт  
• Сердечная недостаточность  
• Стенокардия  
  
**Для предотвращения заболевания:**  
1. Регулярно контролируйте уровень артериального давления.   
2. Соблюдайте принципы правильного питания: исключите из питания жирные и соленые продукты (колбасы, сало, майонез, жареные продукты, консервы). Ешьте не менее 400 грамм фруктов и овощей в день. Ограничьте соль (общее количество соли во всех продуктах за день не должно быть более 1 чайной ложки).   
3. Откажитесь от курения и алкоголя.  
4. Уделяйте физическим упражнениям не менее 30 минут ежедневно.  
5. Соблюдайте режим сна: спать нужно 7-8 часов в сутки.  
6. Если врач назначил вам прием гипотензивных препаратов – принимайте их регулярно.  
  
**Как правильно измерять артериальное давление**  
• Артериальное давление измеряется ежедневно в одно и тоже время (утром и вечером).  
• Все результаты желательно записывать, чтобы врач мог отследить динамику.  
• Перед измерением давления не стоит пить кофе.  
• Перед началом измерения посидите спокойно 5 минут, только потом приступайте к измерению.  
• Убедитесь, что манжета подходит вам по размеру.  
• Во время измерения не разговаривайте, расслабьтесь, рука должна быть на одном уровне с сердцем, ноги и руки не должны быть скрещены.  
Контролируя свое давление – вы заботитесь о своем сердце.