

	Следите за массой тела — нормализация веса позволяет снизить артериальное давление или предотвратить его повышение
	Двигайтесь регулярно – не менее 30 минут в день. Для того, чтобы физическая нагрузка благоприятно влияла на здоровье, во время нагрузки ваши сердцебиения и дыхание должны стать чаще, выступить пот.
	Потребляйте много фруктов и овощей ежедневно. Ешьте овощи сырыми или слегка обработанными паром (или вареными) для сохранения пищевой ценности, но не жареными
	Ограничьте потребление соли — не забудьте о «скрытой соли» в приготовленных продуктах, особенно в хлебе, кашах, супах и соусах. По возможности ознакомьтесь с составом продукта на этикетке
	Ограничьте потребление сахара и жиров — всегда проверяйте состав продуктов на этикетке и особенно будьте осторожны с «транс»-жирами также, как и со «скрытыми» сахарами – такими как сахароза, декстроза, фруктоза и глюкоза, например, в фруктовых соках и газированных напитках
	Откажитесь от курения! Состояние ваших артерий ухудшается при курении и это приводит также к другим проблемам со здоровьем. Ваше артериальное давление повышается во время выкуривания сигареты!
	Уменьшите потребление кофеина — и помните, что помимо кофе и чая, кофеин также содержится в некоторых газированных напитках
	Не потребляйте много алкоголя — придерживайтесь рекомендованных доз для ежедневного приема – меньше чем 2 напитка для мужчин и 1 напиток для женщин (1 напиток = 330 мл пива, 50 г крепких алкогольных напитков и 150 мл вина)
	Расслабляйтесь – стресс способствует повышению артериального давления, поэтому при возможности избегайте стрессовых ситуаций и выделяйте время для расслабления (это может быть отдых, общение с друзьями, занятия спортом и смех).
	Соблюдайте правила измерения АД. Давление следует измерять утром и вечером, а также при ухудшении самочувствия. До начала измерения АД необходимо посидеть не менее 5 минут, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными, не рекомендуется разговаривать во время измерения АД. За полчаса желательно исключить прием пищи, кофеина (чай, кофе), курение и активные физические или эмоциональные нагрузки. Следует измерять АД последовательно 2–3 раза с интервалами 1–2. При наличии асимметрии АД на руках– измерение производится на руке с более высокими цифрами АД. Обязательно ведите дневник давления, возьмите его с собой на визит к врачу.
	Соблюдайте правила приема лекарств. ✓ После назначения подходящих Вам лекарств для снижения АД Вы заметите нормализацию цифр АД, после чего необходимо обязательно продолжить прием препаратов, т.к. в случае их отмены цифры АД станут вновь повышенными.