

Гипертония: главное вовремя распознать

Контроль за уровнем давления следует начинать с 30 лет, чтобы вовремя обнаружить гипертонию.

Часто, не имея явных симптомов, кроме высокого артериального давления, гипертония поражает жизненно важные органы: сердце, мозг, сосуды, глаза, почки, и «тянет» за собой инсульты, инфаркты, смерть...

Нормальный уровень артериального давления от 120/80 до 130/85 мм.рт.ст.

Профилактика артериальной гипертонии:

- правильное и сбалансированное питание (отказ от вредных продуктов, ежедневное употребление фруктов и овощей)
- ежедневная умеренная физическая активность
- отказ от вредных привычек
- избегание стрессовых ситуаций

Контролируй давление! Ты заслуживаешь долгой и счастливой жизни!