*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации*

*имени Я.С.Стечкина»*

***Что делать, чтобы артериальное давление (АД)***

***было нормальным (120/80)***

******

1.Следить за своим весом и стараться, чтобы индекс массы тела (ИМТ) имел показатели от 18,5 до 24,9 единиц. Индекс массы тела (ИМТ) **=** ВЕС (кг) : РОСТ (м)2

2.Обеспечить достаточную физическую активность. Это **30** мин. ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, баскетбол, велосипедные прогулки и т.д.). При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.

3.Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов при их соотношении 5:1, желательно в сыром или слегка тушеном виде.

4.Сократить потребление соли до 3 г. в день, помня, что большое ее количество содержится в полуфабрикатах, колбасах, соленых, копченых и консервированных продуктах.

5.Избегать употребления жирной пищи и пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).

6.Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. Помните, что после каждой выкуренной сигареты на 15-20 мин повышаются давление и пульс, а риск развития гипертонии у лиц, находящихся рядом с курильщиков, увеличивается на 13% .

 7.Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках.

8.Отказаться от чрезмерного употребления алкоголя.

9.Научиться преодолеть стресс, который способствует повышению давления. Для этого рекомендуется высыпаться, расслабляться, занимаясь любимым делом, чередовать периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Помните, что снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно, связанная с водой.

***С 29 сентября по 29 октября на территории Тульской области проводится месячник «Остановим инфаркты и инсульты вместе!»***

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации*

*имени Я.С.Стечкина»*

***Что делать, чтобы артериальное давление (АД)***

***было нормальным (120/80)***

******

1.Следить за своим весом и стараться, чтобы индекс массы тела (ИМТ) имел показатели от 18,5 до 24,9 единиц. Индекс массы тела (ИМТ) **=** ВЕС (кг) : РОСТ (м)2

2.Обеспечить достаточную физическую активность. Это **30** мин. ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, баскетбол, велосипедные прогулки и т.д.). При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.

3.Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов при их соотношении 5:1, желательно в сыром или слегка тушеном виде.

4.Сократить потребление соли до 3 г. в день, помня, что большое ее количество содержится в полуфабрикатах, колбасах, соленых, копченых и консервированных продуктах.

5.Избегать употребления жирной пищи и пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).

6.Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. Помните, что после каждой выкуренной сигареты на 15-20 мин повышаются давление и пульс, а риск развития гипертонии у лиц, находящихся рядом с курильщиков, увеличивается на 13% .

 7.Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках.

8.Отказаться от чрезмерного употребления алкоголя.

9.Научиться преодолеть стресс, который способствует повышению давления. Для этого рекомендуется высыпаться, расслабляться, занимаясь любимым делом, чередовать периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Помните, что снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно, связанная с водой.

***С 29 сентября по 29 октября на территории Тульской области проводится месячник «Остановим инфаркты и инсульты вместе!»***