**10 простых правил по профилактике артериальной гипертонии**

1. Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. После каждой выкуренной сигареты у курильщика на 15-20 минут повышаются давление и пульс, а у лиц, находящихся рядом с курильщиком, риск развития гипертонии увеличивается на 13%.
2. 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
3. Обеспечить достаточную физическую активность. Это 30 мин ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, танцы, велосипедные прогулки и т.д.) в течение 5 дней. При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.
4. Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов с преимущественным потреблением овощей в сыром или слегка тушеном виде.
5. Сократить потребление соли до 3 г. в день, в т.ч. за счет снижения потребления полуфабрикатов, колбас, соленых, копченых и консервированных продуктов, содержащих избыточное количество соли.
6. Избегать употребления жирной пищи, а также пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).
7. Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках.
8. Снизить до минимума употребление алкоголя.
9. Научиться преодолевать стрессы, которые способствуют 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.
10. Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

**Берегите себя и будьте здоровы!**