

как предотвратить или контролировать высокое кровяное давление

Вы можете снизить артериальное давление и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, почечной недостаточности и инсульта, внеся следующие изменения в образ жизни.

Работайте со своей командой медицинских работников

Регулярно посещайте врача. Он может назначить вам лекарства и предложить изменить образ жизни. Следуйте указаниям врача и продолжайте принимать лекарства. Не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись с врачом или фармацевтом.

Сбросьте лишние килограммы

Кровяное давление часто повышается, когда вы набираете вес.

Будьте активны

Совершайте бодрые 10-минутные прогулки три раза в день, пять дней в неделю.

Сократите количество натрия в своем рационе
Ешьте меньше фастфуда и обработанных продуктов. В продуктах содержится лишь небольшое количество природного натрия. Большая часть натрия добавляется при обработке.

Не добавляйте соль. В одной чайной ложке соли содержится 2 300 мг натрия. Используйте травы и специи!

Ограничьте употребление алкоголя

Женщины не должны употреблять более одного бокала в день, а мужчины — не более двух.

Бросьте курить

Присоединитесь к группе поддержки или к программе.

Здоровое питание

Ведите пищевой дневник. Следите за тем, что вы едите. Записывайте, сколько и в какое время вы съели.

Употребляйте больше калия. Калий может ослабить влияние натрия на кровяное давление. Ешьте больше фруктов и овощей и посоветуйтесь с врачом о том, какой уровень калия лучше всего подходит именно вам.

Будьте умным покупателем. Читайте этикетки на продуктах и придерживайтесь своего плана здорового питания!

Снижайте стресс

Выделяйте 15-20 минут в день, чтобы посидеть в тишине, глубоко подышать или заняться любимым делом.

Уровни артериального давления

Норма	Систолическое: Менее 120 мм рт. ст. Диастолическое: Менее 80 мм рт. ст.
В группе риска (предгипертензия)	Систолическое: 120-139 мм рт. ст. Диастолическое: 80-89 мм рт. ст.
Высокое (гипертензия)	Систолическое: 140 мм рт. ст. или выше Диастолическое: 90 мм рт. ст. или выше



Возьмите свое здоровье под контроль! Звоните в отдел обслуживания участников Meridian по телефону **866-606-3700** (телетайп: **711**), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00. Мы также можем соединить вас с линией консультаций медсестер по вопросам, не связанным с неотложной медицинской помощью.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).