

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



До еды



До зарядки

Закатать рукав



2 см

Прижать руку к груди



Тонометры



Самый точный



Менее точный



Менее точный

Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху

5 ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



Сократить потребление алкоголя



Придерживаться здорового питания



Заниматься физической активностью



Прекратить употребление табака и воздействие табачной продукции



Управлять стрессом (медитация, надлежащие физические упражнения и позитивные социальные контакты)