

Памятка для пациентов

Самое главное — начать движение в сторону здоровья.

Оно будет не таким сложным, как кажется.



Контроль артериального давления

- Ведите дневник и записывайте показатели артериального давления в течение суток



Бегом от гипертонии

- Физические нагрузки необходимы для полноценной здоровой жизни



Правильное питание

- Ограничьте употребление животных жиров



Снимаем стресс

- Правильному поведению в стрессовых ситуациях можно научиться. За советами стоит обратиться к психологам сервиса Теледоктор 24



Меньше соли

- Дневная норма не выше 5 грамм - чайной ложки (учитывается и соль, содержащаяся в продуктах)



Бросаем курить

- Курение увеличивает риск развития гипертонии, сердечно-сосудистых, онкологических и др. заболеваний



Больше калия

- Фасоль, морская капуста, урюк, изюм, треска, скумбрия, кальмары, овсянка, лук, томаты, редис, абрикосы, смородина



Ограничиваем алкоголь

- Нужно избегать крепкого алкоголя, коктейлей и алкогольных напитков, содержащих большое количество сахара, чрезмерного употребления пива



Снижение веса

- Лишний вес провоцирует развитие гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний



Принимаем лекарства

- Если вам поставили диагноз «гипертония», строго соблюдайте рекомендации врача, в том числе по употреблению лекарств. Их прием должен быть регулярным, без пропусков.



Сервис дистанционных медицинских
консультаций 24/7

teledoctor24.ru