

Как избежать развития артериальной гипертензии?

1. Контролировать артериальное давление.
2. Физические нагрузки. Они должны соответствовать возрасту и особенностям организма. Необходимо также принимать во внимание имеющиеся другие заболевания. Благоприятно повлияют пешие длительные прогулки на свежем воздухе, а также плавание, бег, езда на велосипеде.
3. Снизить употребление соли. Рекомендовано употреблять не больше 5 грамм соли в сутки, а также учитывать её содержание в продуктах.
4. Соблюдать правила рационального питания.
5. Не употреблять алкоголь.
6. Отказаться от курения.
7. Избегать стрессовых ситуаций.
8. Следить за уровнем сахара и холестерина в крови.

