

88 см
ЖЕНЩИНЫ



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ не превышайте эти цифры:

102 см
МУЖЧИНЫ

140/90

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ не превышайте эти цифры:



5 порций
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО овощей/фруктов в день:



БУДЬТЕ АКТИВНЫ 30 минут физической активности или 3 км в день



0 сигарет
БРОСЬТЕ КУРИТЬ в день



ПОЧЕК
ПОРАЖЕНИЕ
3 способ:
Мучительный

ИНФАРКТ
2 способ:
Смертельный

ИНСУЛТ
1 способ:
Смертельный

Гипертония убивает 465 000 россиян в год



Это АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90 мм.рт.ст. и выше

КАК САМОМУ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГИПЕРТОНИИ?

КАК ГИПЕРТОНИЯ УБИВАЕТ?

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

ЧТО ПОМОЖЕТ ПОБЕДИТЬ ГИПЕРТОНИЮ?

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Самостоятельная защита + современные гипотензивные препараты

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Восстанавливает эластичность сосудов

Нормализует давление

Уменьшает атеросклероз

Современный гипотензивный препарат

Улучшает работу сердца

Защищает почки

Защищает глаза

- Мы специально использовали такой компактный формат буклета, чтобы вы всегда могли **иметь его под рукой**.
- Ознакомьтесь с **рекомендациями по здоровому питанию при гипертонии** на внутреннем развороте буклета.
- Следуйте рекомендациям, верните себе радость активной полноценной жизни!

РЕКОМЕНДОВАНО РОССИЙСКИМ МЕДИЦИНСКИМ ОБЩЕСТВОМ ПО АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



КАК ПОБЕДИТЬ ГИПЕРТОНИЮ

	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ (Врачи рекомендуют ежедневное употребление)	ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ (Старайтесь употреблять эти продукты не чаще 1–2 раз в неделю)	НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ (Эти продукты старайтесь, по возможности, не употреблять)
Зерновые	Хлеб из муки грубого помола, завтрак из зерновых хлопьев, каши, макаронные изделия, рис	Белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы	Сдобные булki, пирожки, хлеб высшего сорта
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, сыры с низким (20%) содержанием жира, обезжиренный творог	Полужирное (1%) молоко, сыры средней жирности, кисломолочные продукты со сниженной жирностью	Цельное и сгущенное молоко, жирные сыры (30% жирности и выше), плавленые сыры, жирные кисломолочные продукты
Супы	Овощные, вегетарианские	На нежирном мясном бульоне, супы в пакетах	Супы на мясном жирном бульоне
Рыба	Все виды рыбы, в том числе жирная рыба, желателно снять кожу: треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось и т.д. не менее 2-3 раз в неделю	Рыба жаренная на ненасыщенных жирах	Рыба, жаренная на неизвестных или насыщенных жирах, икра рыб
Мясо	Индейка, курица, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи не более 180 г в день	Постные сорта говядины, баранины (1-2 раза в неделю), телячьи или куриная колбаса без жира	Утка, гусь, жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы
Яйца	Яичный белок	Цельное яйцо не более двух раз в неделю	Яичные желтки
Жиры		Масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое, мягкие маргарины на основе этих масел до 2 ст. ложек в день	Сливочное масло, внутреннее сало, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Все свежие и мороженые овощи, обязательно бобовые (горох, фасоль, бобы), молодая кукуруза, вареный или печеный картофель, все свежие или сухие фрукты, консервированные фрукты без сахара	Жаренный или хрустящий картофель, приготовленный на ненасыщенных жирах, фрукты в сиропе	Картофель и другие овощи, жаренные на неизвестных или насыщенных жирах, картофельные чипсы
Готовые продукты	Щербет, желе, пудинги на основе снятого молока, фруктовый салат, фруктовое мороженое, цукаты	Пирожное, бисквиты, приготовленные на ненасыщенных жирах, халва, джем, мармелад, пастила – 1 раз в месяц	Сливочное мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожное, торты, печенье, изготовленное на насыщенных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты
Орехи	Грецкие, миндаль, каштан	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые орехи, соленые орехи
Напитки	Чай, черный кофе, вода, безалкогольные напитки без сахара	Алкоголь (не более 20-30 г в сутки), сладкие напитки	Шоколадные напитки, кофе со сливками, молочные напитки с содержанием жира
Приправы	Перец, горчица, специи, уксусный соус	Низкожирная приправа к салатам, готовый соевый соус	Соленые соусы, сметанные соусы, майонез

