

Артериальная гипертензия

Изменения образа жизни, которые способствуют снижению артериального давления

Изменения образа жизни	Развернутые рекомендации	Примерное снижение систолического давления	Примерное снижение диастолического давления
Здоровое питание	<ul style="list-style-type: none"> • Овощи в количестве ≥ 250 грамм в день • Фрукты в количестве ≥ 250 грамм в день • Цельнозерновые продукты, бобовые • Молочные продукты с низкой жирностью • Рыба (не реже 2 раз в неделю) • 30 грамм несоленых орехов в день • Растительные масла (в том числе оливковое) для приготовления салатов и других блюд • Ограничение транс-жиров, насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов 	11 мм рт. ст.	5,5 мм рт.ст.
Уменьшение потребления соли	<ul style="list-style-type: none"> • Ограничение потребления натрия до 2000 мг в день, то есть менее 5 грамм поваренной соли (1 чайная ложка) в день <p><i>Россияне в среднем потребляют 12-14 грамм соли в день. Для того, чтобы ограничить потребление соли до 5 грамм и менее, необходимо не досаливать пищу при ее приготовлении, не добавлять соль в готовую пищу и ограничить потребление соленых продуктов (солений, маринадов, соленой рыбы, чипсов, др.)</i></p>	5-6 мм рт. ст.	3 мм рт.ст.
Снижение избыточной массы тела	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение избыточной массы тела на 5 кг <p><i>Конечная цель — поддержание нормальной массы тела — индекс массы тела (ИМТ) 18,5-24,9 кг/м²</i> $ИМТ = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2(\text{м})$</p>	5 мм рт. ст.	3 мм рт. ст.
Повышение физической активности	<p>Регулярные динамические физические нагрузки умеренной интенсивности не менее 30 минут в день 5-7 раз в неделю</p>	5-8 мм рт. ст.	4 мм рт. ст.
Ограничение потребления алкоголя	<p>Рекомендуется отказаться или существенно ограничить потребление алкоголя: эпизодическое разовое потребление алкоголя строго не более 40 мл крепкого алкоголя для женщин и 80 мл крепкого алкоголя для мужчин</p>	4 мм рт. ст.	2,5 мм рт. ст.

5 НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫХ МЕР, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНИЖЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Сделайте выбор в пользу здорового питания. Ежедневно потребляйте **250 грамм фруктов и 250 грамм овощей**, ограничьте потребление животных жиров, транс-жиров и легкоусвояемых углеводов



1

2



Примерно в 2-2,5 раза снизьте потребление соли: Россияне в среднем потребляют 12-14 грамм соли в день, а рекомендуется **менее 5 грамм соли в день**

Если у вас избыточная масса тела, постарайтесь ее снизить. Ежедневно выполняйте какую-либо физическую нагрузку длительностью **не менее 30 мин**



3

Откажитесь или существенно ограничьте потребление алкоголя



4



Откажитесь от курения

5