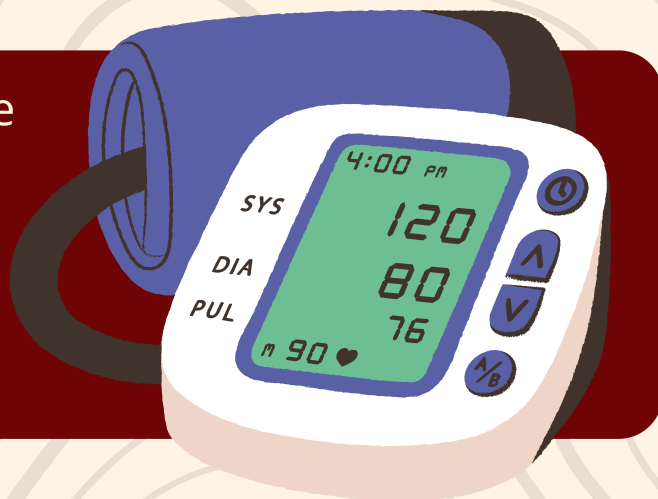


КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ — УПРАВЛЯЙ СУДЬБОЙ!



Нормальным считается давление ниже **130/80 мм рт. ст.**

Если ваше давление стабильно выше **139/89 мм рт. ст.** — это повод немедленно обратиться к врачу.



Как правильно измерять давление?

- За 30 минут до измерения не курите и не пейте кофе.
- Сидите спокойно, опираясь на спинку стула, ноги не скрещивайте.
- Рука должна лежать на столе на уровне сердца.
- Сделайте два замера с интервалом в 2 минуты и запишите среднее значение в «Дневник давления».

Золотой стандарт терапии:

1. **Непрерывность.** Лекарства от давления нужно принимать ежедневно, а не только при плохом самочувствии. Они оберегают ваши органы от повреждений.
2. **Никакой самодеятельности.** Не отменяйте препараты и не меняйте дозировку без консультации с врачом.
3. **Накопительный эффект.** Большинство современных препаратов начинают действовать в полную силу через 1–2 недели регулярного приема.
4. **Ориентир — норма.** Лечение считается успешным только тогда, когда ваше давление стабильно держится в пределах нормы.

