

ГКУ "КЦСОН в Лескенском муниципальном район"  
МТЗ и СЗ КБР

**Памятка  
по здоровому образу жизни  
для пожилого человека**

2016г.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**

Если у Вас повышено артериальное  
давление:

Если у Вас повышено артериальное давление:

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник;
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее;
- Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов;
- Увеличьте свою физическую активность;
- Спите не менее 7-8 часов в сутки;
- Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом:

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГИПЕРТОНИИ, НЕОБХОДИМО ДОБИТЬСЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ДО УРОВНЯ 140/90 мм рт.ст.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание-это регулярно измерять артериальное давление.

Повышенное артериальное давление способствует развитию:

- мозговых инсультов;
- инфаркта миокарда;
- опасных аритмий;
- сердечной недостаточности;
- почечной недостаточности;
- болезни альцгеймера:

### ЖИЗНЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ -ЭТО

- прислушиваться к настроению, а не к давлению,
- не отказываться от задуманного, не бояться своих эмоций, всегда быть в хорошей форме.

Помните! Эффект от лекарств будет только в том случае, если их принимать регулярно.