

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Причины повышения артериального давления



Курение



Стресс



Избыточная
масса тела



Наследственная
предрас-
положенность



Уровень глюкозы
крови натощак
> 7,0 ммоль/л

Простые способы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний



Отказ от курения



500 грамм овощей
и фруктов ежедневно



Потребление
не более **5 г** соли
в день



не менее **30 минут**
умеренной физической
активности ежедневно



Объем талии
< 80 см у женщин
и **< 94 см** у мужчин



Давление ниже
140/90 мм рт.ст.



Общий холестерин
ниже **5 ммоль/л**



Глюкоза ниже
6 ммоль/л



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики
Всероссийское
общественное движение

