

Контроль артериального давления

Высокое артериальное давление (гипертония) опасно для здоровья и с большой вероятностью может стать причиной инфаркта и инсульта.



Регулярно проверяйте свое кровяное давление. Высокое артериальное давление обычно не имеет симптомов и часто обнаруживается только при плановых осмотрах.

Нормальное артериальное давление составляет 120/80 или ниже

Если у вас высокое артериальное давление, узнайте, как его понизить, у своего врача в Mount Sinai. Возможно, для этого вам придется изменить образ жизни или способ лечения.

Забота о своем здоровье может помочь вам поддерживать нормальное артериальное давление. Это также может помочь снизить слишком высокое артериальное давление.



Употребляйте полезные для здоровья продукты питания

Ешьте овощи, фрукты и цельные злаки. Ограничьте употребление жирного мяса и жирных молочных продуктов.



Ограничьте употребление алкоголя

Не употребляйте больше 1–2 порций в день.



Каждый день занимайтесь физкультурой

Подберите для себя виды физической активности, которые вам нравятся, например прогулки с друзьями.



Избегайте употребления соленой пищи

Сюда входят расфасованные, обработанные и готовые продукты. Готовьте дома, а не питайтесь в заведениях общепита.



Не курите

Это также касается вейпов и электронных сигарет.



Избегайте стресса

Обязательно высыпайтесь и находите время, чтобы расслабиться и заняться тем, что нравится.