Ежегодно 17 мая во всем мире по инициативе [Международного общества гипертонии](http://s6688833.pulse-stat.com/go/ec/9599ca6c8b9307cfb4272ea59e74a8a0/ci/NjYwNTQwNQ%3D%3D/ui/NjY4ODgzMw%3D%3D/li/MTUwNTQ4MDI1/re/YmlzZXJvdmFfbnZAbWFpbC5ydQ%3D%3D/l/aHR0cCUzQSUyRiUyRmlzaC13b3JsZC5jb20lMkZpbmRleC5odG0%3D/) и [Всемирной антигипертензивной лиги](https://light.mail.ru/cgi-bin/link?check=1&refresh=1&cnf=8cef23&url=http%3A%2F%2Fs6688833.pulse-stat.com%2Fgo%2Fec%2F9599ca6c8b9307cfb4272ea59e74a8a0%2Fci%2FNjYwNTQwNQ%3D%3D%2Fui%2FNjY4ODgzMw%3D%3D%2Fli%2FMTUwNTQ4MDI2%2Fre%2FYmlzZXJvdmFfbnZAbWFpbC5ydQ%3D%3D%2Fl%2FaHR0cCUzQSUyRiUyRnd3dy53aGxlYWd1ZS5vcmclMkY%3D%2F&msgid=15265472090000000572;0,2&x-email=biserova_nv%40mail.ru) отмечается Международный день борьбы с артериальной гипертензией. Кроме того, весь май проходит акция , целью которой является повышение осведомленности населения о высоком артериальном давлении и связанных с ним факторах риска.

Повышенное артериальное давление является основным признаком наличия у человека артериальной гипертензии. К сожалению, не все страдающие высоким АД обращаются к специалистам за дальнейшей диагностикой, что часто влечет за собой тяжелые последствия, такие как развитие инфаркта миокарда, инсульта или сердечной недостаточности.

Не лишним будет еще раз напомнить, что профилактика гипертонии начинается с регулярного измерения артериального давления, а также следование простым правилам здорового образа жизни, которые помогут сохранить артериальное давление в норме.

Итак, что следует помнить, если цифры АД ползут вверх:

**1.Не хлебом единым**

На вашей тарелке должна преобладать свежая пища, консервам, вредным продуктам и полуфабрикатам придется сказать нет. Основу рациона должны составлять рыба и морепродукты, нежирное мясо, овощи и фрукты, подвергнутые минимальной термической обработке.

**2. Пуд соли не съесть**

Очень важно сократить потребление соли: в день рекомендуется употреблять не больше 1 чайной ложки. Следует помнить, что соль содержится в скрытом виде в очень многих продуктах, даже таких как хлеб и злаковые продукты, некоторые овощи.

**3. Кофе варим**

После третьей чашки кофе за день стоит взять тайм-аут до следующего утра.

**4. Алкоголь: ВОЗ не рекомендует**

По данным Всемирной организации здравоохранения допустимая норма алкоголя для мужчины составляет 30 мл чистого этилового спирта в сутки, для женщин - 20 мл. Это не рекомендация и не руководство к действию: если вы употребляете меньше или вовсе не употребляете алкогольные напитки, вы - молодец, а ваш организм скажет вам большое спасибо!

**5. Сигареты и наркотики**

Без комментариев.

**6. Следите за своей талией**

Сильное увеличение объема талии (абдоминальное ожирение), высокий ИМТ (> 25) и высокое артериальное давление часто идут рука об руку. Повод обратиться к кардиологу.

**7. Поактивнее!**

Никто не призывает тягать железо в спортзале и заниматься модным, но изнуряющим кроссфитом. Велосипед, пешие прогулки, скандинавская (финская) ходьба, бег, танцы, гимнастика - эти доступные виды активности помогут держать организм в тонусе, а давление в норме. 150 минут физических нагрузок средней интенсивности в неделю доступны каждому.

**8. Стрессу бой!**

Научитесь расслабляться. Любой способ подойдет, будь то йога, медитация, видео с котиками, битье боксерской груши или массаж. Для этой цели разработаны даже специальные приложения на смартфоны.

Переход к более здоровому образу жизни и антигипертензивная лекарственная терапия при необходимости назначенная кардиологом являются залогом здорового сердца и долголетия!