Рекомендации по образу жизни[1]



Больше двигайтесь!



Откажитесь от курения



Нормализуйте свой вес



Сократите количество потребляемой соли до 5 г



Увеличьте потребление растительной пищи



Ограничьте потребление алкогольных напитков

Дневник самоконтроля артериального давления

Целевой уровень давления < 140/90 мм рт. ст., а при условии хорошей переносимости — до целевого уровня 130/80 мм рт. ст.[1]

ДАТА	УТРО		ВЕЧЕР		Комментарии по самочувствию
	Артериальное давление	Пульс	Артериальное давление	Пульс	

NIZHPHARM GROUP

Заботимся о здоровье людей

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

1. Кобалава Ж. Д. и соавт. Артериальная гипертензия у взрослых. Клинические рекомендации 2020 // РКЖ. 2020. № 3

POS-10.04.2028-0490
Дата выпуска: апрель 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ