

# **План действий для поддержания давления без таблеток**

## **1. Контроль веса**

Цель: снизить вес до нормального ИМТ (18.5–24.9). Даже 5–10 кг потери веса может заметно снизить давление. Рекомендуется интервальное голодание, средиземноморская или DASH-диета.

## **2. Правильное питание**

Ограничьте соль до 5 г в сутки. Избегайте: колбас, копчёностей, консервов, фастфуда. Полезно: овощи, ягоды, рыба, орехи, кефир, свекла. Пейте 1.5–2 л воды в день.

## **3. Движение каждый день**

Ходьба 30–40 минут в день, минимум 5 раз в неделю. Подходят плавание, йога, велосипед, дыхательные упражнения. Избегайте перегрузок, особенно с тяжестями.

## **4. Управление стрессом**

Сон не менее 7–8 часов. Медитации, дыхательные практики, прогулки и хобби помогают снизить стресс. Избегайте перегрузок и учитесь переключаться.

## **5. Отказ от вредных привычек**

Полный отказ от курения. Алкоголь — не более 50 мл крепкого или 150 мл вина. Кофе и чай — в умеренных количествах.

## **6. Самоконтроль давления**

Измеряйте давление утром и вечером, записывайте данные. Используйте дневник давления.

## **7. Обследование у врача**

Ежегодно проверяйте сердце, сосуды, почки, глазное дно. Делайте ЭКГ, УЗИ, анализы

## **План действий для поддержания давления без таблеток**

крови. Это поможет выявить осложнения на раннем этапе.