

Контрольный список профилактики повышенного артериального давления	✓
Регулярно измеряйте артериальное давление на дому (по меньшей мере еженедельно)	<input type="checkbox"/>
Записывайте показания в дневник и доводите до сведения медицинского работника	<input type="checkbox"/>
Сделайте выбор в пользу здорового образа жизни: например, придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты, поддерживайте здоровую массу тела и регулярно выполняйте физические упражнения	<input type="checkbox"/>
Контролируйте стресс	<input type="checkbox"/>
Воздерживайтесь от употребления соленых продуктов (консервированного мяса, сыра, соленых крекеров)	<input type="checkbox"/>
Воздерживайтесь от чрезмерного употребления алкоголя	<input type="checkbox"/>

В случае ухудшения имеющихся симптомов и/или появления новых – необходимо незамедлительно обратиться к своему лечащему врачу!

