

# Почему это ТАК ВАЖНО следить за своим кровяным давлением ?

## Маленькие изменения могут МНОГОЕ изменить:

Даже одно изменение моего образа жизни я делаю для своего здоровья ...

могут снижать мое кровяное давление по чуть-чуть

а небольшое снижение кровяного давления принесет огромные улучшения для здоровья.

Ходьба 30 минут, пять дней в неделю

может снизить кровяное давление на **10 единиц**

Потеря 5–10 фунтов веса

может снизить кровяное давление на **5 единиц**

Отказ от табака (звонить 1-800-QUITNOW)

может снизить кровяное давление на **5-10 единиц**

Ограничение употребления натрия (соли) до 1500 мг в день

может снизить кровяное давление на **2–8 единиц**

**Каждые 5 единиц** понижения кровяного давления снижают

- ◆ риск инсульта до **34%**
- ◆ риск сердечного приступа до **21%**

**Каждые 3 единицы** понижения кровяного давления снижают

- ◆ риск инсульта до **8%**
- ◆ риск сердечного приступа до **5%**