



**им. Семашко**

**ПОЛИКЛИНИКА №2**





## Методы лечения гипертонии и нормализации артериального давления

- Отказ от курения, снижение употребления алкоголя.
- Нормализация Индекса Массы Тела.
- Увеличение физической нагрузки – регулярная аэробная (динамическая) физическая нагрузка по 30-40 минут не менее 4 раз в неделю.
- Снижение потребления соли до 5 г/сутки.
- Изменение режима питания с увеличением потребления растительной пищи, увеличением потребления калия, кальция (молочные продукты) и магния (овощи, фрукты, зерновые), а также уменьшением потребления животных жиров.

**Современные методы диагностики сердечно-сосудистой системы предлагает поликлиника №2 им.Семашко. Мы позаботимся о вашем сердце.**