

# Почему это так важно следить за своим кровяным давлением ?

Маленькие изменения могут многое изменить:

- **30-минутная ходьба** каждый день может снизить Ваше кровяное давление на 10 единиц
- **Сбросив 5-10 фунтов веса,** можно снизить кровяное давление на 5 и больше единиц.
- **Бросив курить,** можно снизить свое кровяное давление на 5-10 единиц.

сознать здесь

## Перед тем, как измерять кровяное давление:

- **Не пейте кофе** и не используйте табак как минимум за 30 минут до измерения.
- **Отдохните** перед тем, как мерять. Полный мочевик может повлиять на результат измерения.
- **Обопритесь спиной** о спинку кресла, а ноги поставьте прямо на пол.

## Медицинский провайдер:

---



---

## Телефон провайдера:

---

сознать здесь

# Счетчик Кровяное давление



DOH 345-274 October 2015 Russian

Согнуть здесь, чтобы печатный текст был снаружи. Склеить внешние края клейкой лентой.

МОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ																			
ДАТА																			
МОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ																			
ДАТА																			

Каких показателей я стремлюсь достичь:

---