

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ – «ТИХИЙ ВБИВЦЯ»

Більшість людей з високим артеріальним тиском не знають про це, оскільки не мають жодних симптомів. Це значно підвищує ризик розвитку ряду ускладнень

ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ СВОГО АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ



Запишись до свого сімейного лікаря і перевір!



Регулярно вимірюй артеріальний тиск вдома



Веди щоденник вимірювань

ЗМІНИ СВІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



Обирай здорову їжу



Відмовся від вживання алкоголю



Будь фізично активним



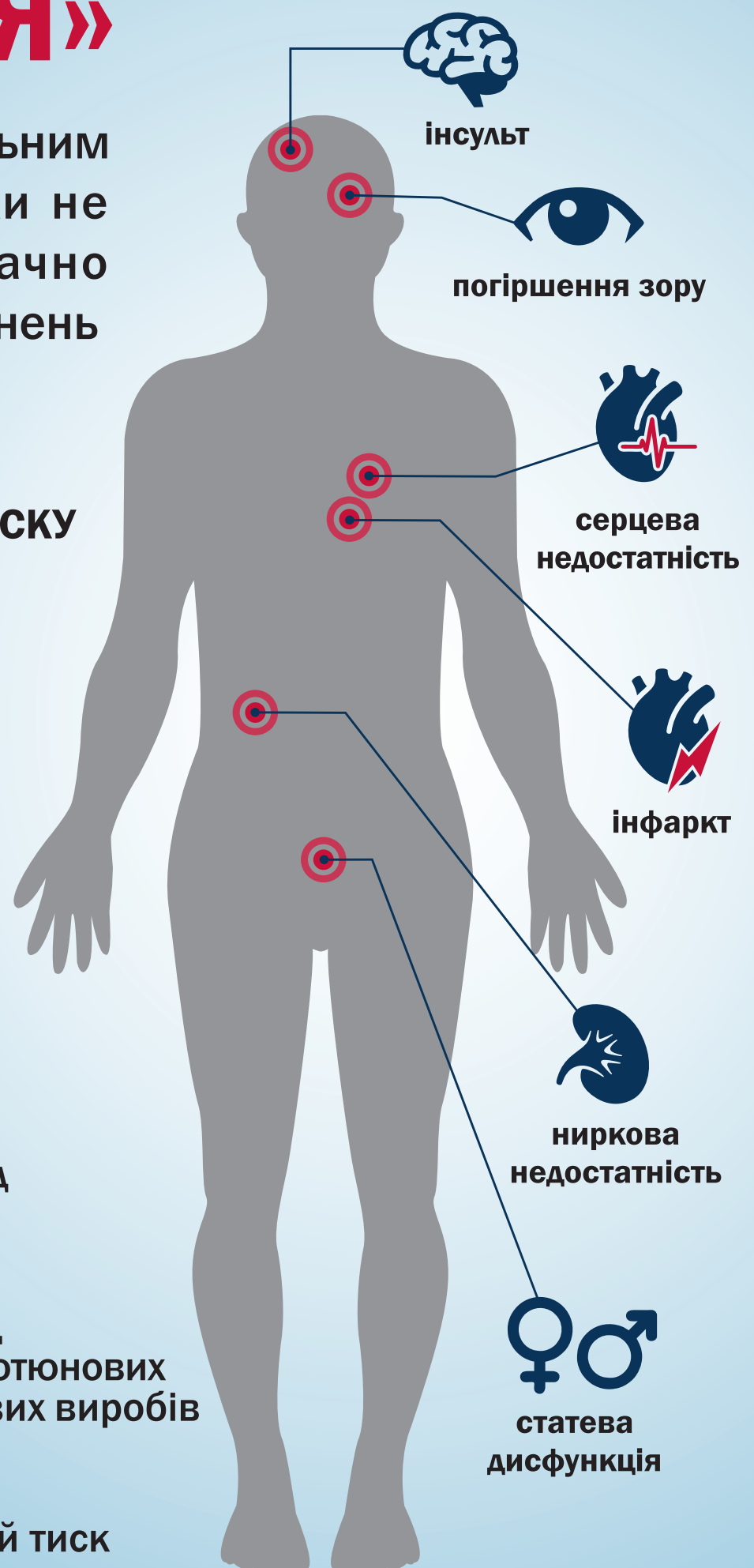
Відмовся від вживання тютюнових та нікотинових виробів



Контролюй масу тіла



Контролюй артеріальний тиск



ТРИМАЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ПІД КОНТРОЛЕМ

Своєчасно звертайся до свого сімейного лікаря для консультації та призначення ефективного лікування!



Фінансується в рамках гуманітарної допомоги Європейського Союзу



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ



ЦЕНТР ЗНАНЬ
Діємо для здоров'я
Україно-швейцарський проєкт

Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.