

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ



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

МОЖЛИВІ УСКЛАДНЕННЯ



ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ для контролю свого артеріального тиску



запишись до свого сімейного лікаря і перевір тиск



регулярно вимірюй артеріальний тиск вдома



веди щоденник вимірювань

ЗМІНИ СВІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



обирай здорову їжу



контролюй масу тіла



контролюй артеріальний тиск



будь фізично активним



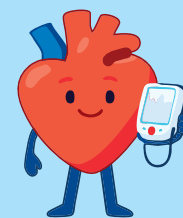
відмовся від вживання алкоголю



відмовся від вживання тютюнових та нікотинних виробів

ТРИМАЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ПІД КОНТРОЛЕМ

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



Co-funded by the European Union



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ