

# 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



Запишишь 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



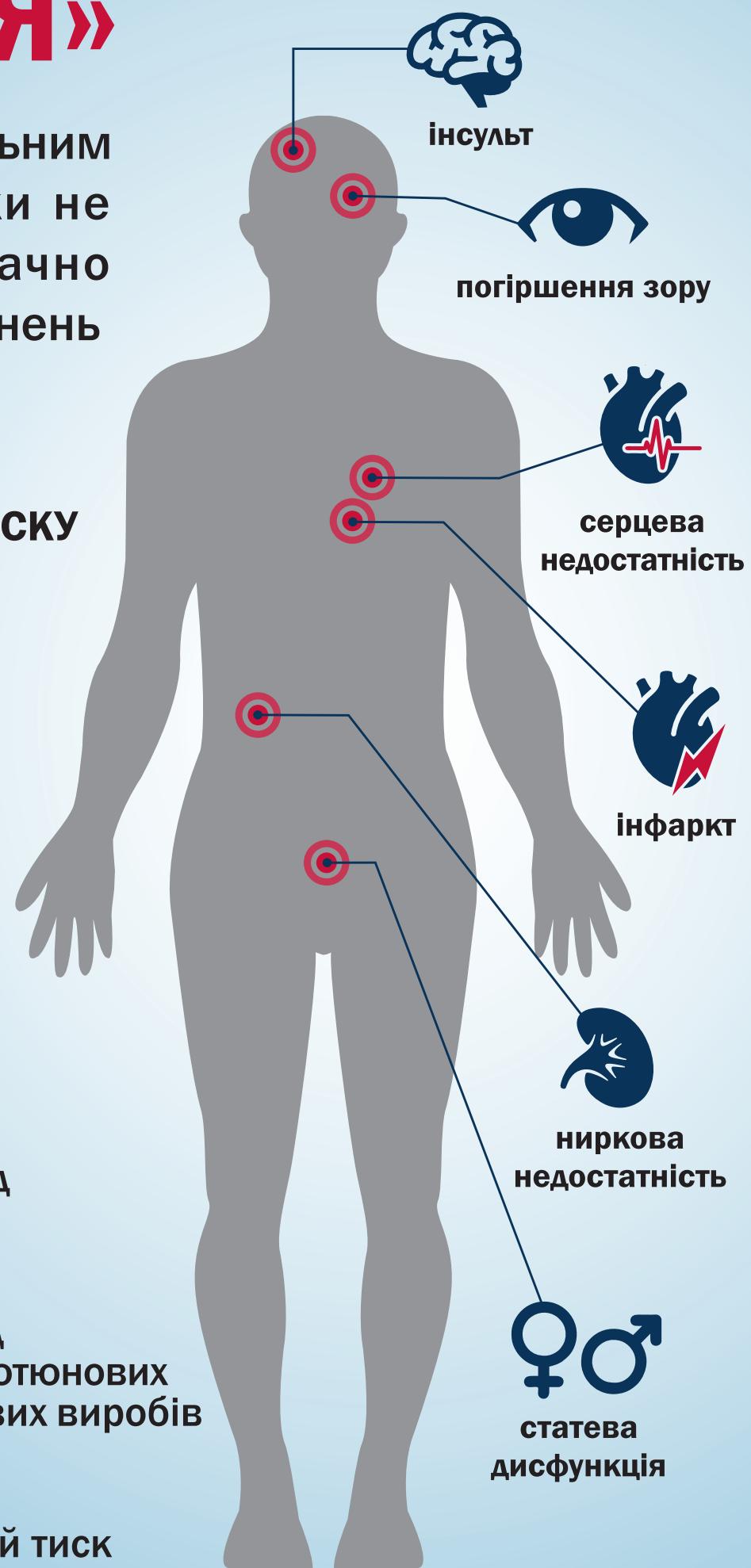
Відмовся від вживання тютюнових та нікотинових виробів



Контролуй масу тіла



Контролуй артеріальний тиск



## ТРИМАЙ АТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ПІД КОНТРОЛЕМ

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



Фінансується в рамках гуманітарної допомоги Європейського Союзу

International Medical Corps  
Міжнародний Медичний Корпус



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ  
КОНТРОЛЮ ТА  
ПРОФІЛАКТИКИ  
ХВОРІВ



ЦЕНТР  
ЗНАНЬ  
Діємо для здоров'я  
Україно-швейцарський проект

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.