

СТЕЖТЕ ЗА ПОКАЗНИКАМИ

АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК – це сила, з якою кров рухається між стінками артерій. Вона виражається у **ДВОХ ЧИСЛАХ**:

Верхній показник:
СИСТОЛІЧНИЙ ТИСК(мм рт. ст.)
Тиск або сила тиску в артеріях, коли серце б'ється

Нижній показник:
ДІАСТОЛІЧНИЙ ТИСК(мм рт. ст.)
Тиск, що вимірюється між ударами серця

УВАГА!
З часом підвищений або високий артеріальний тиск послаблює серце, кровоносні судини й нирки та підвищує ймовірність інсульту або серцевого нападу.

ЗМІНИ СТИЛЮ ЖИТТЯ,
що знижують артеріальний тиск



Більше рухайтесь
Регулярно займайтеся фізичною активністю

Зосередьтеся на харчуванні
Дотримуйтеся дієти DASH та їжте овочі, багаті калієм



Знизьте рівень споживання солі
Споживайте менше 1500 мг натрію на день

Обмежте споживання алкоголю
Для чоловіків: не більше 2 порцій у день; для жінок: 1 порція



Позбавтеся зайвої ваги
Втрата лише кількох кілограмів може мати велике значення

Не паліть
Якщо палите, позбавтеся цієї звички



Зменште рівень стресу
Медитація й відпочинок сприяють зниженню артеріального тиску

НОРМАЛЬНИЙ

нижче
Від 120

нижче
80

ПІДВИЩЕНИЙ

Від 120
до
129

нижче
80

ВИСОКИЙ

1 СТУПІНЬ

Від 130
до
139

Від 80
до
89

2 СТУПІНЬ

140
і вище

90
і вище

Також називається *гіпертензією*

Інформація надається виключно в освітніх цілях. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо ваших конкретних потреб у медичній допомозі.

Дізнайтеся більше інформації про високий артеріальний тиск на вебсайті [CardioSmart.org/HighBP](https://www.cardiosmart.org/HighBP).

Якщо ви бажаєте завантажити або замовити додаткові постери на різні теми, відвідайте вебсайт [CardioSmart.org/Posters](https://www.cardiosmart.org/Posters)