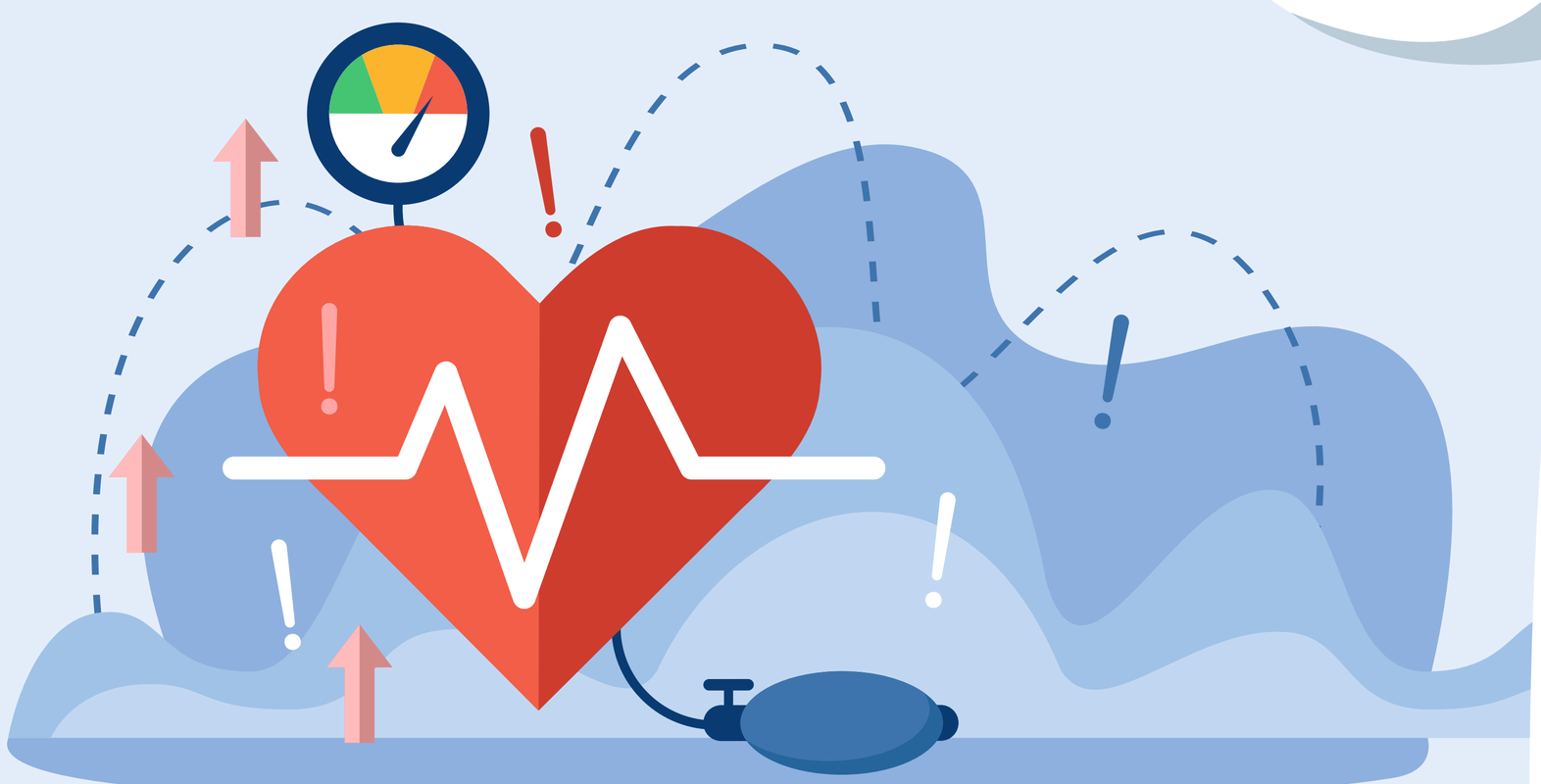
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики | profilaktica.ru

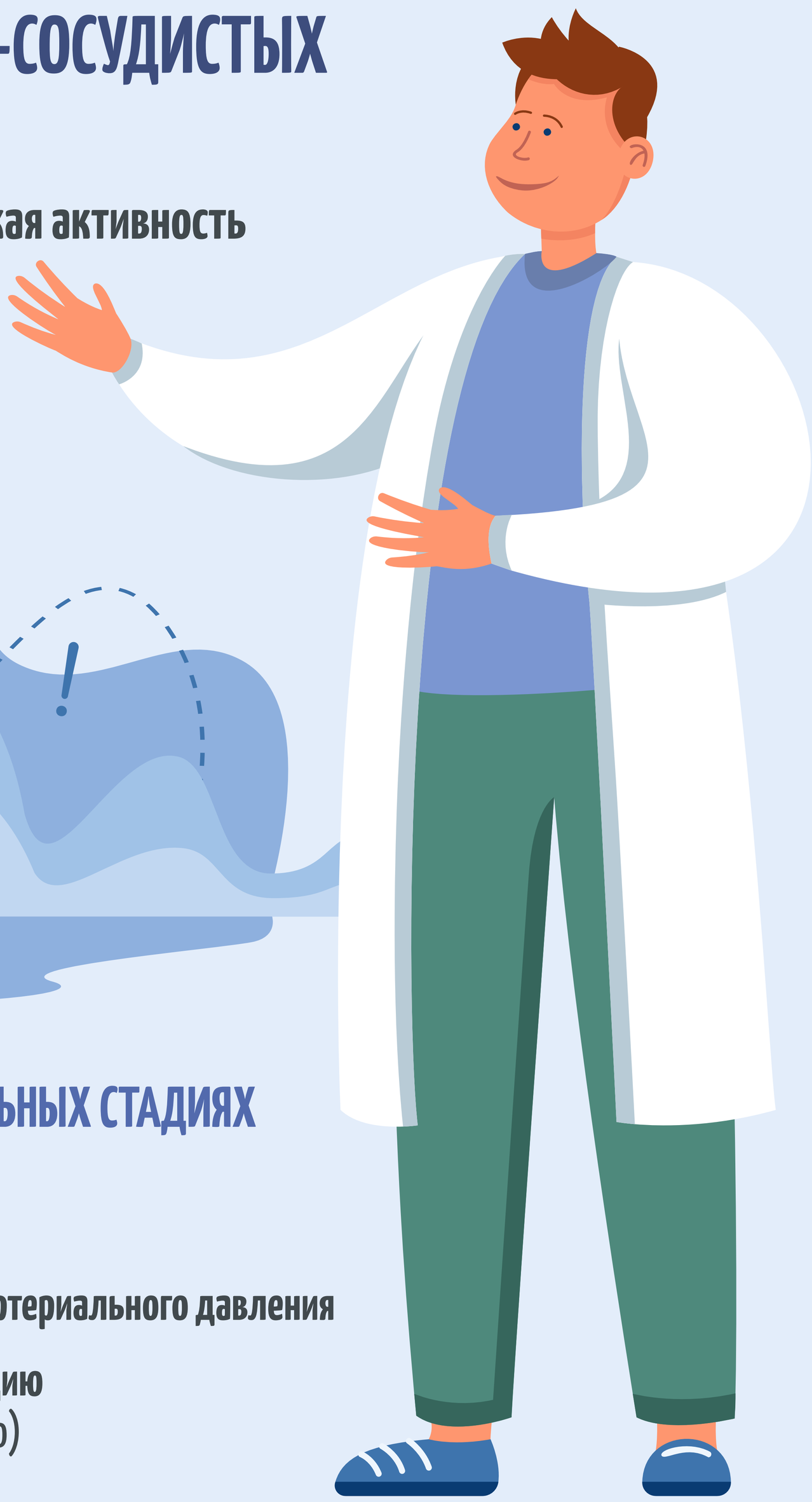
ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ!

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ НИЖЕ 140/90 мм.рт.ст.

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ежедневная умеренная физическая активность
- сбалансированное питание
- психологическая разгрузка
- отказ от курения и алкоголя





ПОМНИТЕ!

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ МОГУТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

- знайте и контролируйте свой уровень артериального давления
- 1 раз в 3 года проходите диспансеризацию (в возрасте старше 40 лет – ежегодно) или 1 раз в год – профосмотр