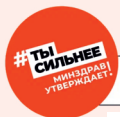
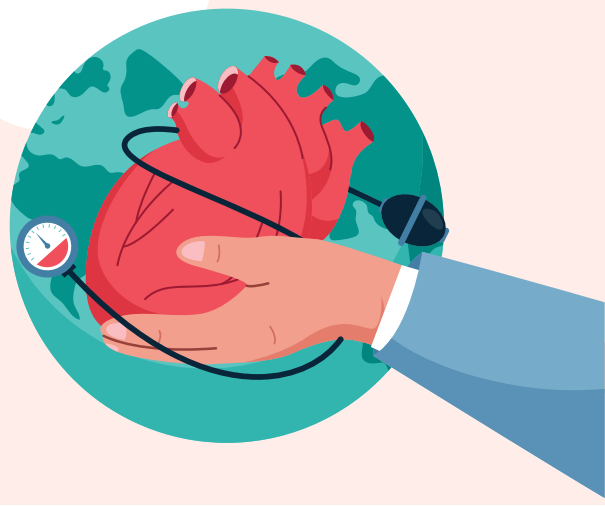


Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

14 февраля – международный День
осведомленности о пороках сердца

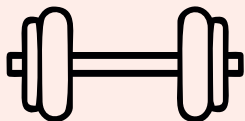


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

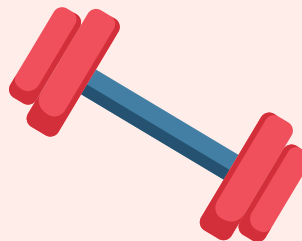
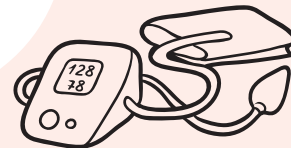
**150 минут в
неделю
умеренной
физической
активности**



**сбалансированное,
правильное
питание**



**контроль
артериального
давления и
ритма сердца**

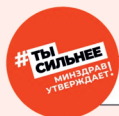
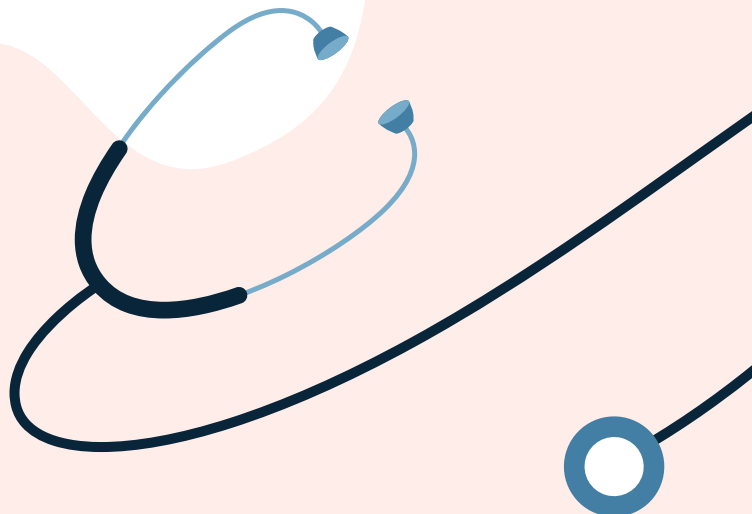
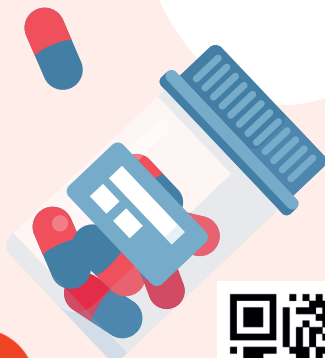


**Измерьте артериальное давление
себе и своим близким, это может
спасти жизнь.**



Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

- Приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия).
- Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

