 «Здоровый регион» в действии!

Сегодня наш «Пост Здоровья» работал на «Почте России» с. Сырское.

58 человек смогли определить свой уровень артериального давления, получить рекомендации по контролю за артериальным давлением, узнать причины возникновения артериальной гипертензии.

Помните!

Чаще всего артериальная гипертензия развивается у следующей категории людей:

Пожилые люди: чем выше возраст, тем больше вероятность развития недуга. Люди, которые много курят или слишком увлекаются алкоголем.

Если у родителей диагностировали гипертоническую болезнь, то риск появления ее у детей достаточно велик.

Люди с лишним весом.

Представители сильной половины человечества. У мужчин чаще наблюдается проблема, чем у женщин.

Люди, часто пребывающие в стрессе.

Люди, которые очень мало двигаются.

А вот у спортсменов риск появления гипертонии намного ниже, чем у людей, страдающих гиподинамией!

 