Профилактика гипертонии
Сердце – тот орган, с которым не шутят. Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровым человеком, но вам уже перевалило за сорок, хотя бы раз в год стоит навещать врача-кардиолога и проверять общее состояние сердца и сердечно-сосудистой системы.
Часто бывает так, что болезнь никак себя не проявляет. К примеру, гипертония. Именно поэтому важно измерять артериальное давление ежедневно. Нормальное давление: менее 140/90. Эти цифры едины для всех, независимо от возраста.
⠀
Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы возможна при соблюдении правил, описанных на баннере.
- здоровое питание — сбалансированный рацион
- овощи и фрукты 5 раз в день
- замените животные жиры нежирным мясом и рыбой
- не пропускайте время приема пищи
- ограничьте потребление поваренной соли (не более 1 чайной ложки в день)
- откажитесь от вредных привычек
- уделяйте в день полчаса физической активности
- освойте методы релаксации и расслабления
- чаще гуляйте на свежем воздухе
- соблюдайте режим сна и отдыха (спать 7-8 часов в сутки)