С 5 по 11 августа в Приморье проходит Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Эксперты подчеркивают: несмотря на широкую «экспансию» болезней сердца, в руках каждого человека есть действенные инструменты для поддержки его здоровья. При ответственном отношении даже такой грозный фактор риска, как артериальная гипертония способен отступить!

Стоит обратить и на других «провокаторов» развития сердечно-сосудистых заболеваний – а эжто ожирение, индекс массы тела 30 и больше, уровень холестерина 8 и выше, курение, алкоголь, употребление наркотических веществ без назначения врача и др.

Однако мы в силах написать благоприятный «сценарий» своего здоровья. Будем ли регулярно измерять давление, выполнять рекомендации врача, вести здоровый образ жизни, проходить диспансеризацию – все это влияет на здоровье сердца.

Здоровое сердце – это возможность иметь высокое качество жизни!

Подробную информацию о здоровом образе жизни читайте на портале приморьезаздоровье.рф