



ИНФАРКТ ПЕН ИНСУЛЬТТИҢ АЛДЫН АЛУ

Салауатты өдет өміріңізді ұзартады!

ИНФАРКТ ПЕН ИНСУЛЬТТИҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ



ДҰРЫС ТАМАҚТАНЫҢЫЗ

Көкөністер, жемістер, бұршақ, тұқымдстар мен дәнді дақылдарды көбірек тұтыныңыз



ТҰЗДЫ ШЕКТЕҢІЗ

Тұзды азайтыңыз - бұл ағзаға салмақ түсірмейді, ал жүрекке пайдасы бар



САЛМАҒЫҢЫЗДЫ БАҚЫЛАҢЫЗ

Артық салмағыңыз болса, арықтауға тырысыңыз. Бұл жүрек пен қан тамырларына түсетін қысымды төмендетеді



АЛКОГОЛЬДІ ШЕКТЕҢІЗ

Медициналық бақылауда



ҚАН ҚЫСЫМЫН, ХОЛЕСТЕРИН МЕН ҚАНДАҒЫ ҚАНТ ДЕНГЕЙІН БАҚЫЛАҢЫЗ

Бұл көрсеткіштер жоғары болса, медициналық бақылауда арықтауға тырысыңыз



КӨБІРЕК ҚOЗҒАЛЫҢЫЗ

Өзіңізге сай дене белсенділігінің деңгейін дәрігермен бірге анықтаңыз



ТЕМЕКІДЕН БАС ТАРТЫҢЫЗ

Темекі - ең қауіпті факторлардың бірі. Бұл әдеттен арылуға көмектесетін маманға жүгініңіз



КӨП КҮЙЗЕЛМЕҢІЗ

Тұрақты демалыс, тыныс алу жаттығулары, серуен мен ұйқы - жүрекке пилд күтім



ДӘРІГЕРГЕ ЖҮЙЕЛІ ТҮРДЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ

Медициналық тексеруден уақытында алу - аурудың алдын алуын ең тиімді жол