

Чтобы предотвратить артериальную гипертензию:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения



Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Избегайте стресса



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp.zdravnsk.ru