

80% инсультов можно предотвратить!

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС:

- + высокое артериальное давление, и вы его не контролируете
- + имеются заболевания сердца, и вы не соблюдаете рекомендации врача
- + высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, и вы их не корректируете
- + избыточная масса тела, и вы не пытаетесь её снизить
- + малоподвижный образ жизни, и вы не увеличиваете физическую активность
- + имеются зависимости от табака и алкоголя, и вы не избавляетесь от них
- + частые затяжные стрессы, и вы не умеете правильно реагировать на них



Изображение от pch.vector на Freepik.com



Узнай больше на сайте
profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе   
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»

