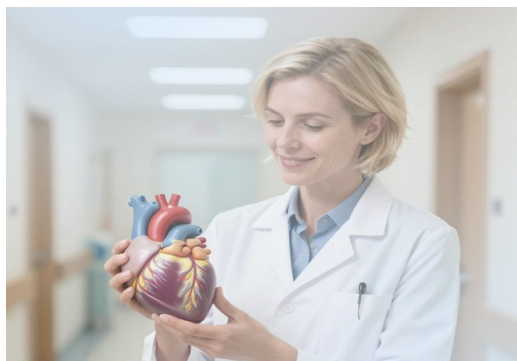




СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания - одна из главных проблем, касающихся человеческого здоровья. Эти заболевания могут включать в себя инфаркт, инсульт, артериальную гипертензию, аритмию и многие другие состояния, которые затрагивают сердце и кровеносную систему.

Необходимо уделять большое внимание профилактике сердечно-сосудистых заболеваний - тем более, что это под силу каждому. Ведь основным фактором риска развития является неправильный образ жизни.

Для предотвращения возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо вести здоровый образ жизни, включающий в себя регулярные физические упражнения, здоровое питание, отказ от вредных привычек, регулярное измерение артериального давления и обследования у врача. Кроме того, на вероятность возникновения болезней этого рода могут влиять и другие факторы: постоянное повышенное артериальное давление, сахарный диабет, наследственность и даже психосоциальные факторы.

Подробные рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний читайте в статье на портале ТакЗдорово <https://www.takzdorovo.ru/stati/sposoby-profilaktiki-serdechno-sosudistykh-zabolevaniy/>

Источник: <https://oblzdrav.volgograd.ru/current-activity/cooperation/news/568948/>