



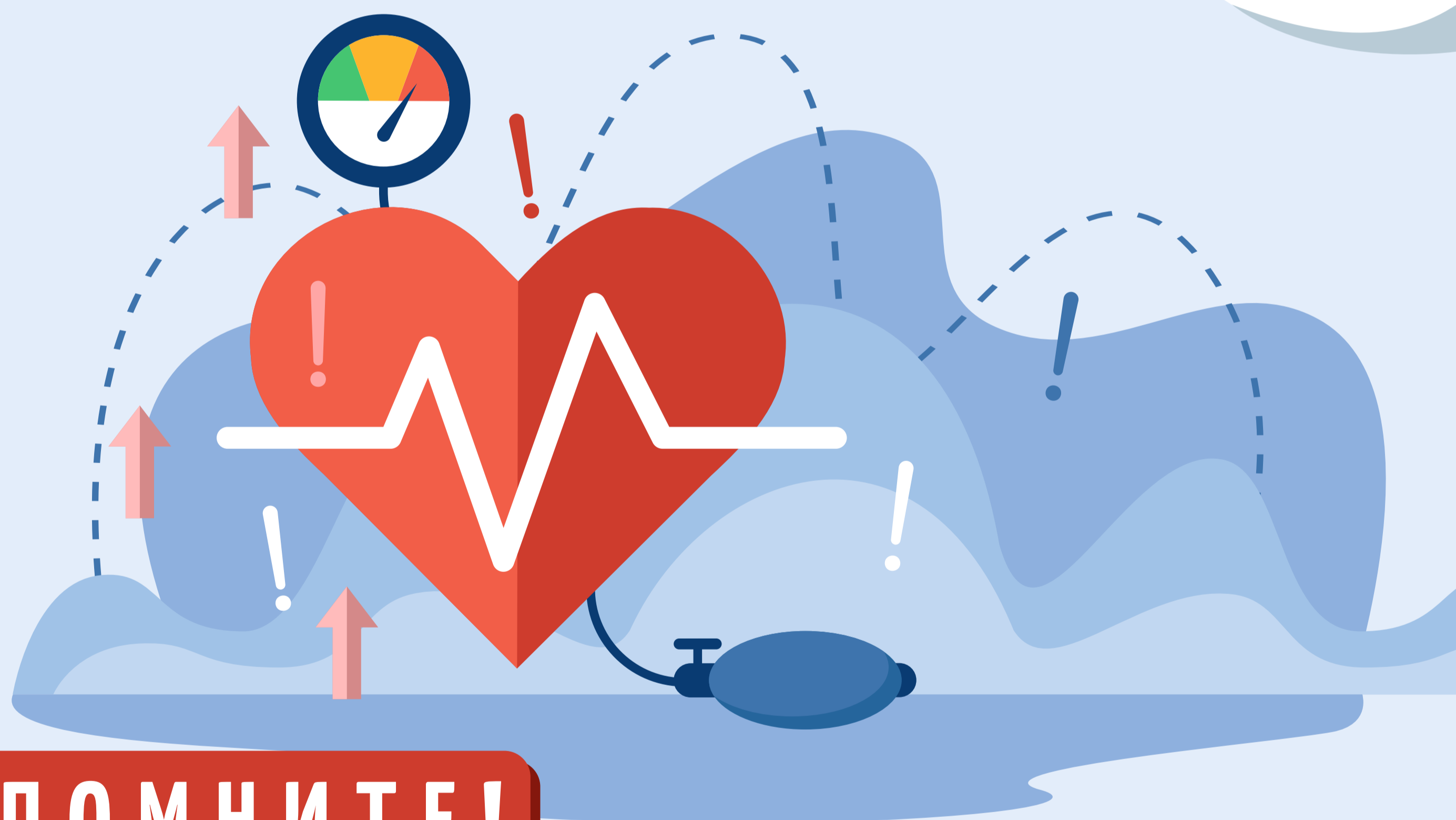
ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ!

**НОРМАЛЬНЫЙ
УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ**

НИЖЕ 140/90 мм.рт.ст.

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ♥ ежедневная умеренная физическая активность
- ♥ сбалансированное питание
- ♥ психологическая разгрузка
- ♥ отказ от курения и алкоголя



ПОМНИТЕ!

**БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ
МОГУТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!**

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

- ♥ **знайте и контролируйте свой уровень артериального давления**
- ♥ **1 раз в 3 года проходите диспансеризацию**
(в возрасте старше 40 лет – ежегодно)
или **1 раз в год – профосмотр**

