

те не менее одного раза в год и при каждом посещении врача; если давление повышается изредка, его нужно измерять не реже одного раза в месяц; если вы страдаете гипертонией, то купите тонометр и измеряйте давление каждый день, а результаты записывайте в дневник, а эти записи пригодятся лечащему врачу при подборе оптимального лечения.

- **Ограничьте потребление алкоголя или откажитесь совсем.** Для взрослого человека, не страдающего острыми или хроническими заболеваниями, безопасная для сердечно-сосудистой системы доза алкоголя в пересчете на чистый этиловый спирт составляет менее 30 г в сутки для мужчин и 15 г – для женщин.
- **Периодически проверяйте уровень холестерина крови.** Чем он ниже, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть менее 5 ммоль/л. Оценить результаты анализа может ваш лечащий врач.
- **Периодически проверяйте уровень глюкозы крови** – утром натощак он должен быть менее 5,5 ммоль/л.

Выполняя эти рекомендации, полностью или хотя бы частично вы не только значительно улучшите самочувствие, но и продлите свою жизнь в среднем на 15-20 лет, а также избавите себя и близких вам людей от своих болезней.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- 📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а
- 🏥 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
- 📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
- ✉ rcozmp@pol3.ru
- 🌐 pol3.ru
- 📍 pol3vld
- 🏥 КГБУЗ Поликлиника 3
- 📍 Рцоз Мп

Помните об этом, и не уставайте работать над собой.