

те его не менее 1 раза в год и при каждом посещении врача. Если давление повышается изредка, его нужно измерять не реже 1 раза в месяц; если вы страдаете гипертонией, то купите тонометр и измеряйте давление каждый день, а результаты записывайте в дневник: эти записи пригодятся лечащему врачу при подборе оптимального лечения.

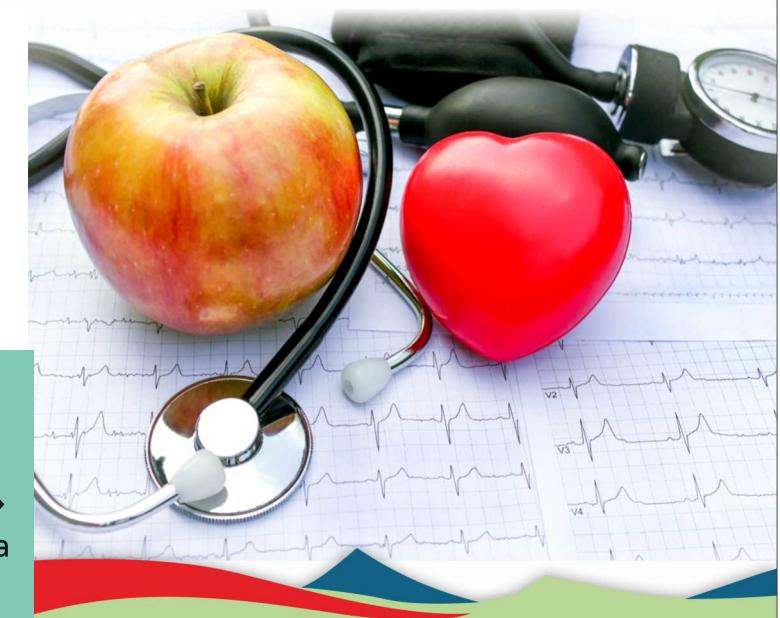
- **Ограничьте потребление алкоголя или откажитесь совсем.** Для взрослого человека, не страдающего острыми или хроническими заболеваниями, безопасная для сердечно-сосудистой системы доза алкоголя в пересчете на чистый этиловый спирт составляет менее 30 гр в сутки для мужчин и 15 гр – для женщин.
- **Периодически 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.

Помните об этом, и не уставайте работать над собой.



ВЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОЁ ЗДОРОВЬЕ



📍 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