

ПРАВИЛА

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В НОРМЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ:



1
Отказ
от курения



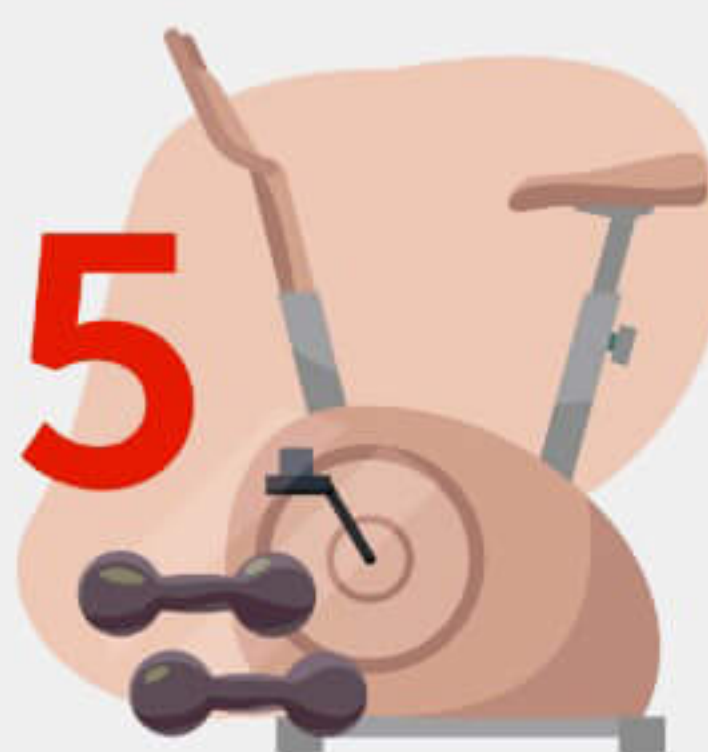
2
Снижение
потребления
соли до 5 г в сутки



3
Нормализация
массы тела



4
Здоровое
питание



5
Увеличение
доступной физической
активности



6
Контроль уровня
артериального
давления



7
Снижение
употребления
алкоголя



8
Периодическая
проверка уровня
глюкозы в крови



9
Уменьшение
стресса