

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Fiecare a 4-a persoană din Republica Moldova nu știe că are hipertensiune arterială



De ce?

Hipertensiunea arterială apare fără semne de boală

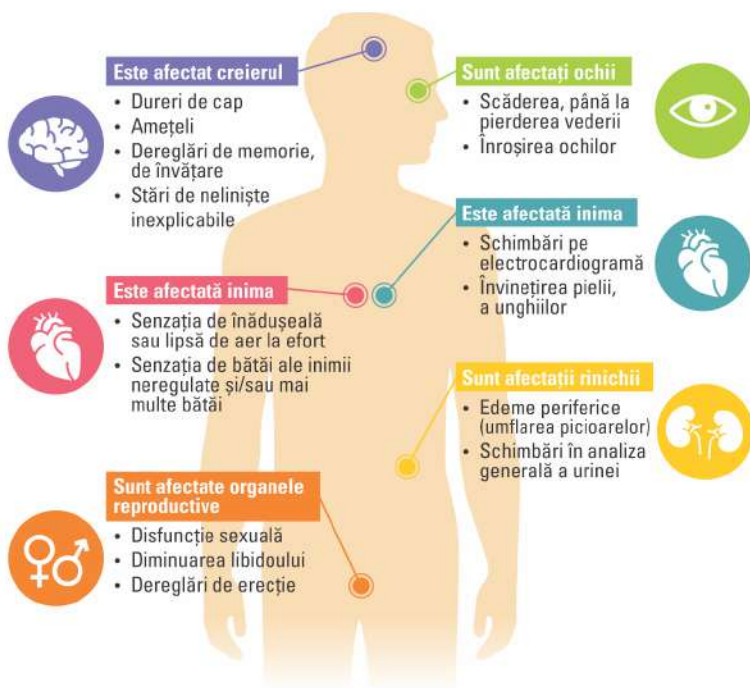
Nimic nu doare, te simți sănătos

Simți boala după ce ai pierdut 70% din capacitatea funcțională a organismului

Fiecare a 3-a persoană din Republica Moldova suferă de hipertensiune arterială



Asta înseamnă:



Ce pot face?

Am două soluții!

1 PREVIN HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ



Alerg sau merg la plimbare, 30 minute de 3-5 ori pe săptămână



Fac 6 exerciții de rezistență, 30 minute de 3-5 ori pe săptămână



Fac flexii de antebraț, 8 minute de 3 ori pe săptămână



Meditez și practic yoga



Respect dieta bogată în cereale integrale, fructe și legume



Reduc consumul de sare de masă până la 5 g pe zi



Reduc consumul de alcool



Renunț la consumul de tutun

2 CONTROLEZ HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Administrez zilnic tratamentul prescris de medic



Respect modul sănătos de viață