



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ЕЖЕГОДНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- ДИАГНОСТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ
- ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДАВЛЕНИЯ

- НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НИЖЕ 140/90 ММ РТ.СТ.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА

- НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД ИЗМЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

- ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ КАКИЕ-ЛИБО ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ ИЛИ ВАС БЕСПОКОИТ САМОЧУВСТВИЕ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫ БЛЮДА НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 ГРАММОВ СОЛИ В СУТКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ЗАНИМАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО
- НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВСЕМ ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ ОРГАНИЗМА
- БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ НЕТ

ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ
- БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

