

SYDÄMEN HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMINEN ERI IKÄKAUSINA

Vältä tupakointia

Jos noudatat tätä ohjetta, verenpaineesi laskee, verenkierto paranee ja hapenottokyky kasvaa – tämä vähentää merkittävästi sydänsairauksien riskiä.



Selvitä suvun sairaushistoria

Suvun sairaushistorian tarkastelu voi auttaa selvittämään, onko sinulla jonkinlainen geneettinen taipumus sydänsairauksiin.



Syö terveellisesti

Terveellinen ruokavalio vähentää sydänsairauksien riskiä



Liiku

Fyysinen aktiivisuus ja ihannepainossa pysyminen auttavat alentamaan verenpainetta, mikä estää sydänsairauksia.

