

JAK OCHRÁNIT SVÉ ŠRDCE V JAKÉMKOLIV VĚKU

Vyhýbejte se kouření, nebo s ním přestaňte



Pokud přestanete kouřit, sníží se váš krevní tlak, zlepší se krevní oběh a zvýší se přísun kyslíku – což výrazně sníží riziko infarktu.

Zjistěte si svou rodinnou anamnézu



Kontrola vaší rodinné anamnézy vám umožní zjistit, zda máte genetickou predispozici k onemocnění srdce, případně k jiným závažným onemocněním

Jezte zdravě



Správné stravovací návyky mohou snížit riziko srdečních onemocnění.

Cvičte



Být fyzicky aktivní a udržovat si zdravou tělesnou váhu jsou životně důležité faktory pro snížení krevního tlaku, a tím také pro prevenci srdečních chorob.