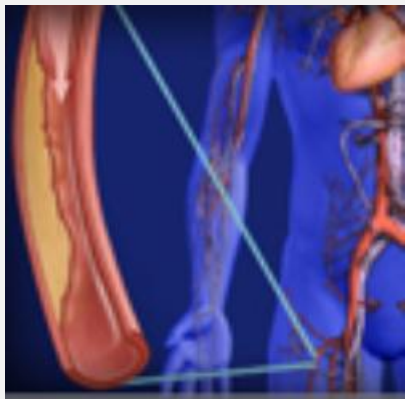


پیشگیری از بیماری عروقی

بیماری عروقی اصطلاحی کلی است که برای عوارض گوناگونی که رگ‌های خونی را مبتلا می‌کنند .



بیماری عروقی اصطلاحی کلی است که برای عوارض گوناگونی که رگ‌های خونی را مبتلا می‌کنند .
از جمله حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری شریان کرونر (شریان تغذیه کننده ماهیچه قلب) به کار می‌رود.
برای پیشگیری از بیماری‌های عروقی انجام این اقدامات کمک‌کننده است:
سیگار نکشید.
به طور مرتب ورزش کنید - دست کم 30 دقیقه، برای چهار تا شش بار در هفته.
یک رژیم غذایی سالم کم نمک و کم چربی را رعایت کنید.
اگر برای پایین آوردن کلسترول و کاهش فشار خون‌تان نیاز به دارو دارید، به طور مرتب آنها را مصرف کنید.