



- سیگار را ترک کنید.
- الکل را کنار بگذارید.
- مصرف نمک را کاهش دهید.
- روزانه حدود ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- با ماهی، غذاهای پرفیبر، میوه و سبزیجات آشتی کنید.
- شاد باشید و استرس را کنار بگذارید.
- به خواب خود اهمیت دهید.
- چکاپ دوره ای را فراموش نکنید.
- از علائم بیماری های قلبی آگاه باشید.
- در صورت وجود بیماری های قلبی در خانواده، به سلامت خود اهمیت دهید و نسبت به علائم بیماری آگاه باشید.

• واحد آموزش - مهر ماه ۱۳۹۹



قلب
جهانی
روز
29 سپتامبر

