

Отказ от вредных привычек.

Прежде всего - это курение, оно в 2-3 раза увеличивает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта мозга у лиц с артериальной гипертонией. Отказ от курения - один из **самых эффективных способов снижения риска** сердечно-сосудистых осложнений.

Регулярное чрезмерное употребление алкоголя приводит к повышению АД, особенно у лиц, для которых эта вредная привычка является нормой.

Для тех, кто серьезно задумался о своем образе жизни и хочет изменить его, важно знать, что при сочетании таких мер, как снижение веса, регулярные физические тренировки, ограничение потребления соли и отказ от всех вредных привычек, - эффективность их усиливается и увеличиваются шансы не заболеть гипертонической болезнью и избежать ее грозных осложнений.



Доброго Вам Здоровья!