



PREPREČITE MOŽGANSKO KAP
S 7 KORAKI, KI REŠUJEJO ŽIVLJENJA

www.prevent-stroke.com

ZNIŽAJTE KRVNI TLAK

Visok krvni tlak je izjemno pomemben dejavnik, ki podvoji ali početverji tveganje za možgansko kap, če ga ne nadzorujete.



MERILNIKI KRVNEGA TLAKA

Redno merite krvni tlak z merilniki krvnega tlaka Rossmax in tako spremljajte krvni tlak.

ZDRAVITE Afib

Atrijska fibrilacija (Afib) je oblika nerednega srčnega utripa, ki povzroča nastajanje strdkov v srcu.



MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5

Zaznajte atrijsko fibrilacijo z enim samim merjenjem krvnega tlaka s pomočjo merilnikov krvnega tlaka Rossmax, ki omogočajo tehnologijo »PARR«.

ZDRAVITE SLADKORNO BOLEZEN

Visoka raven sladkorja v krvi sčasoma poškoduje žile in tako pospeši nastajanje strdkov v žilah.



HS200 BLOOD GLUCOSE METER

Redno merite in spremljajte ravni krvnega sladkorja z merilniki krvnega sladkorja Rossmax.

SHUŠAJTE

Debelost in vsi zapleti, povezani z debelostjo (visok krvni tlak, sladkorna bolezen), povečujejo verjetnost pojava kapi.



MERJENJE TELESNE MAŠČOBE

Spremljajte težo, ITM (indeks telesne mase) in druge ustrezne parametre z merilniki telesne maščobe Rossmax.

OPUSTITE KAJENJE

Kajenje pospešuje nastajanje strdkov na različne načine, saj tudi gosti vašo kri.



PULZNI OKSIMETRI „ACT“

S pomočjo pulznega oksimetra Rossmax ugotovite trdoto arterij in preverite nizke ravni kisika v krvi, ki lahko povzročijo krvni strdek v pljučih.

TELOVADITE

Telesna vadba prispeva k hujšanju in nižanju krvnega tlaka, prav tako pa sama po sebi zmanjšuje verjetnost pojava kapi.



SPREMLJAJTE FIZIČNO AKTIVNOST

Fizično dejavnost spremljajte s pametno uro ali telefonom.

ZMANJŠAJTE UŽIVANJE ALKOHOLA

Pitje manjših količin alkohola lahko zmanjša verjetnost pojava možganske kapi. Vendar pa se to tveganje hitro poveča, če popijete dve pijači na dan ali več.



VAŠ CILJ

Uživajte brezalkoholne pijače ali pijte zmerno.