



Агушина, Татьяна Проверь себя / Т. Агушина // Будь здоров. – 2020. – № 8 . – С. 15-17.

От сердечно-сосудистых заболеваний не застрахован никто. Следить за здоровьем сердца - это жизненная необходимость, но что делать, когда вокруг бушует пандемия и порой даже к врачу идти страшно? В ситуации, когда меняется традиционный образ жизни и привычки, и большинство россиян долгое время были вынуждены оставаться дома, онлайн-тестирование – самый подходящий формат.

Как показывают данные о различных исследованиях, у подавляющего большинства наших соотечественников

сегодня есть доступ в интернет, что позволяет практически любому человеку, вне зависимости от региона проживания, пройти тест, определить «возраст» своего сердца и получить рекомендации, актуальные даже в условиях самоизоляции. Тест «Измерь возраст своего сердца!» подготовлен с учетом лучших российских и международных практик в области профилактики болезней системы кровообращения.

Прохождение теста занимает не более 5 минут, но при этом позволяет получить персональные рекомендации, следуя которым все желающие смогут улучшить состояние здоровья и снизить кардиориск.



Татьяна Агушина в статье «Проверь сердце», опубликованной в №8 журнала «Будь здоров!», рассказывает, как можно проверить свое сердце, не выходя из дома, и в каких случаях надо спешить к кардиологу несмотря ни на что.