



Серцево-судинні захворювання

- Контроль артеріального тиску. Солдатам, які мають гіпертонію, слід регулярно вимірювати тиск за можливості, якщо це дозволяє ситуація, та приймати призначені лікарем препарати.
- Фізичні навантаження. Незважаючи на постійні фізичні навантаження, потрібно уникати їх надміру та перевтоми, особливо у спекотну погоду.
- Дієта та гідратація. Дотримуватися збалансованого харчування, наскільки це можливо. Уникати надмірного вживання солі, жирної та висококалорійної їжі.

Дорогий воїне, щойно ступив на цю священну землю! Пам'ятай, що кожен твій крок наповнений мужністю та силою. Ти прийшов сюди, щоб захищати, і це найвища честь. Навіть у найскладніші моменти пам'ятай про свою мету, про тих, хто чекає на тебе вдома, і про велике значення того, що ти робиш.

Будь сильним, будь відважним, будь непохитним. Навчайся, адаптуйся і завжди тримайся своїх побратимів. Ваша єдність — ваша сила.



Серцево-судинні захворювання

- Контроль артеріального тиску. Солдатам, які мають гіпертонію, слід регулярно вимірювати тиск за можливості, якщо це дозволяє ситуація, та приймати призначені лікарем препарати.
- Фізичні навантаження. Незважаючи на постійні фізичні навантаження, потрібно уникати їх надміру та перевтоми, особливо у спекотну погоду.
- Дієта та гідратація. Дотримуватися збалансованого харчування, наскільки це можливо. Уникати надмірного вживання солі, жирної та висококалорійної їжі.

Дорогий воїне, щойно ступив на цю священну землю! Пам'ятай, що кожен твій крок наповнений мужністю та силою. Ти прийшов сюди, щоб захищати, і це найвища честь. Навіть у найскладніші моменти пам'ятай про свою мету, про тих, хто чекає на тебе вдома, і про велике значення того, що ти робиш.

Будь сильним, будь відважним, будь непохитним. Навчайся, адаптуйся і завжди тримайся своїх побратимів. Ваша єдність — ваша сила.