

አደጋን ለመቀነስ ሌላ እርዳታ የት ማግኘት እችላለሁግ

ለ ቅ ቅ ቅ ቅ ቃቁ ቅ ና ቅ ቋ ቅ ሟሉ ቡ

እነዚህን ለውጦች ማድረግ መጀመር በጣም ከባድ ሊመስል ይችላል እና የት መጀመር እንዳለብዎ ማወቅም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። የአመጋገብ ባለሙያን ወይም የማህበራዊ-ዳይ ሰራተኛን ለማካተት የእንክብካቤ ቡድንዎን ማስፋት በእነዚህ ሽግግሮች ላይ ሊረዳ ይችላል። ስለሚገኙ ድጋፎች ሐኪምዎን ያነጋግሩ እና ከአልበርታ ጤና ምክንያት ጋር ይገናኙ።

ብዙ የመስመር ላይ ግብዓቶችም አሉ። የልብ እና የስትሮክ ፋውንዴሽን ለመጀመር ቦታ ነው።

የካርዲዮቫስኩላር በሽታ ስጋት ግምገማ ጋር የተያያዘ

ለሰቃ ቁ ቅቁ ቁ ቁቁ ቁ ቃ ቁ ቋ ቅቁ ቅ ሲቁ ቅ ቅ ሉ

- የደም ግፊትዎን ይቀንሱ
- ጤናማ አመጋገብ
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
- ማጨስን ማቆም
- ስታቴንስ

ለ የካርዲዮ ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ ጤና ሊገክ ለረቅቁ የሚፈልጉትን ቋንቋ ብቻ ይጥቀሱ።

ሬቆም ሑዳሉ ጊዮርጊስ ለማረጋገጥ ከፈለጉ

መጨረሻ የተገመገመው፡- ነሃሴ ፳፣ ሐ

አዘጋጅ፡ የካርዲዮቫስኩላር ጤና እና ስትሮክ ሳ ሮኤልበርታ የጤና አገልግሎቶች

ይህ የማብራሪያ ወረቀት ብቃት ባለው የጤና ባለሙያ ለሚሰጥ ምክር ምትክ የሚሆን አይደለም። ይህ የማብራሪያ ወረቀት ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ የታሰበ እና ሳይቀየር እንዳለ ሆኖ፣ እንዳለ ሆኖ ለነበረው ነገር መሰረት የሚሰጥ ነው። ምንም እንኳን የመረጃውን ትክክለኛነት ለማረጋገጥ ምክንያታዊ ጥረቶች ቢደረጉም፣ ቁቅ ቁ ረቅቁ ለእንደዚህ አይነት ቋንቋ ስርዓት ትክክለኛነት፣ አስተማማኝነት፣ ሙሉነት፣ ተፈጻሚነት ወይም ብቃትን በተመለከተ ምንም ዓይነት ውክልና ወይም ዋስትና፣ ገላጭ፣ በተዘዋዋሪ ወይም በሕግ የተደነገገ አይደርግም። ቁቅ ቁ ረቅቁ ለእነዚህ ማብራሪያዎች መረጃዎች አጠቃቀም እና ለማንኛውም የይገባኛል ጥያቄዎች፣ ድርጊቶች፣ ጥያቄዎች ወይም ክሶች ሁሉንም ተጠያቂነት የለበትም።