Агуу 8

Зүрх судас болон чихрийн шижин – Эрүүл зүрхний дадал зуршил

Доорх зураг бүр дараахын нэгийг илэрхийлнэ **Агуу 8** зөвлөдөг эрүүл дадал зуршлууд.



Идэвхтэй бай



Эрүүл хоолло



Эрүүл амьдралын хэвшлийг хэрэгжүүл



Өөрийнхөө -г шалга Цусны даралт



Өөрийнхөө -г ойлго Цусан дахь сахарын үзүүлэлтүүд



Өөрийнхөө -г мэд Холестерины түвшин



Тамхинаас зайлсхий, Вэйп болон архинаас зайлсхий



Эмчийнхээ -г дага Эөвлөмж

Миний төлөвлөгөө:

DOH 345-368 July 2026 Mongolian

Энэ баримт бичгийг өөр хэлбэрээр авахыг хүсвэл 1-800-525-0127 дугаарт залгана уу. Сонсголгүй эсвэл сонсголын бэрхшээлтэй хэрэглэгчид дараах дугаарт залгана уу 711 (Washington Relay) руу залгах эсвэл doh.information@doh.wa.gov.