

10 REGOLE per prevenire la fibrillazione atriale

1



NO obesità e sovrappeso

2



NO abuso di alcool

3



NO fumo di sigaretta

4



SÌ Attività fisica evitando gli eccessi

5



SÌ Controllare la pressione arteriosa e curare l'ipertensione

10



SÌ Eseguire un elettrocardiogramma in caso di polso irregolare



SÌ Imparare l'automisurazione del ritmo al polso

9



SÌ Curare le apnee ostruttive nel sonno

8



SÌ Controllare la glicemia e curare il diabete

7



SÌ Curare l'ipertensione

6

