

Заключение

- Важную роль в профилактике играет тренировка и закаливание организма.
- Необходимо заниматься спортом, систематически выполнять ту или иную физическую работу.
- Питание при пониженном атмосферном давлении должно быть высококалорийным, разнообразным и богатым витаминами и минеральными солями.
- При повышенном давлении рекомендуется больше отдыхать, не торопясь, медленно подниматься на этажи.