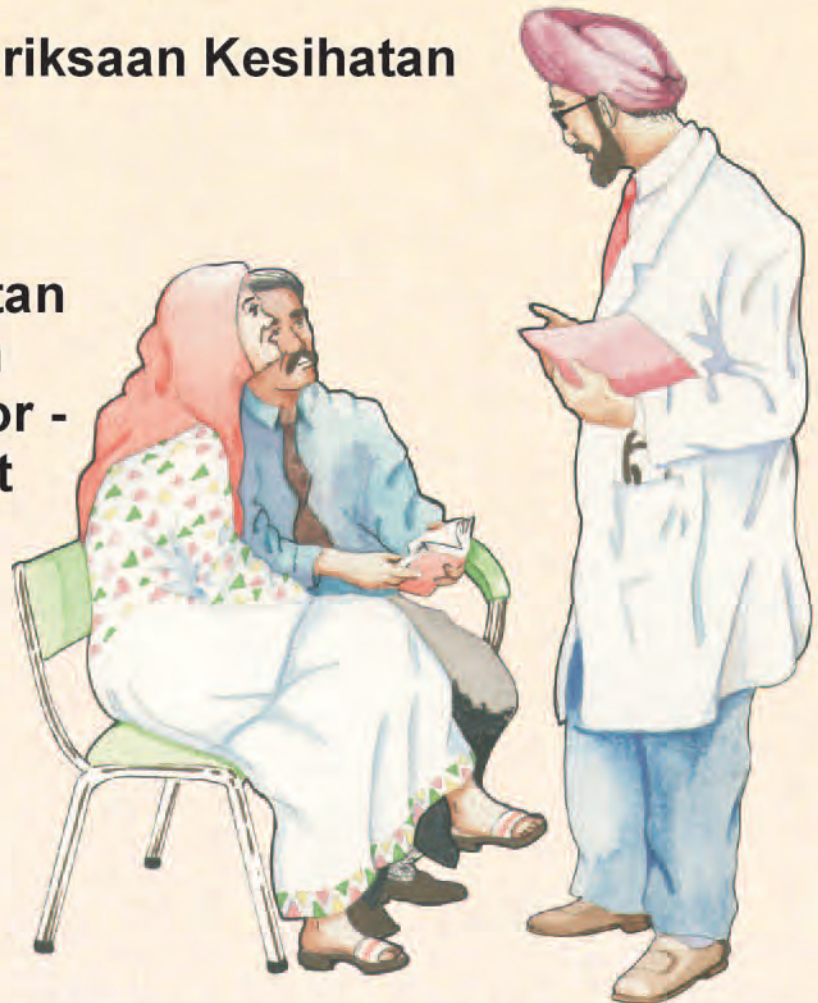




# **LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG**

## **6** Dapatkan Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala

Pemeriksaan kesehatan secara berkala boleh mengesan awal faktor - faktor risiko penyakit jantung supaya pencegahan dapat dilakukan.



- Dapatkan pemeriksaan kesehatan secara berjadual sekiranya anda berumur 35 tahun ke atas.
- Bagi anda yang berumur di bawah 35 tahun tetapi berisiko tinggi adalah dinasihatkan untuk menjalani pemeriksaan saringan kesehatan .
- Dapatkan pemeriksaan saringan untuk Indeks Jisim Badan, glukos dan kolesterol darah, tekanan darah dan komposisi lemak badan.