

# Mencegah TEKANAN DARAH TINGGI



Mengamalkan cara hidup yang sihat boleh mengelak atau lewatkan terjadinya penyakit **DARAH TINGGI**, penyakit-penyakit kardiovaskular serta komplikasi-komplikasinya :



● Mengawal berat badan melalui kawalan makanan dan senaman



● Bersenam secara berkala, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu



● Berhenti merokok

● **Makan secara sihat**

*Elakkan atau kurangkan*

- *pengambilan garam atau makan masin*
- *karbohidrat ringkas*
- *makanan berlemak/berminyak*

