



LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

8 Kawal Tekanan Darah

- Periksa tekanan darah dari semasa ke semasa.
- Kawal berat badan.



- Bersenam selalu.
- Kurangkan lemak dan garam dalam makanan.
- Jangan merokok.
- Jauhi arak.
- Jika anda mempunyai tekanan darah tinggi, patuhi nasihat doktor dan ambil ubat secara berjadual.

