

PHÒNG NGỪA & KIỂM SOÁT TĂNG HUYẾT ÁP

NÊN



Ăn nhiều hoa quả
và rau xanh



Ngồi ít hơn



Tăng cường
hoạt động thể chất



Giảm cân nếu bị
thừa cân, béo phì



Dùng thuốc theo
đơn và khám định kì
theo lịch với bác sĩ

KHÔNG NÊN



Sử dụng quá nhiều
muối trong khẩu
phần ăn hàng ngày



Sử dụng thực phẩm
có nhiều chất béo
bão hòa hoặc chất
béo chuyển hóa



Hút thuốc



Uống quá nhiều
đồ uống có cồn



Bỏ lỡ liều hoặc
chia sẻ thuốc với
người khác