

LANGKAH CEGAH **HIPERTENSI**

Mereka yang berisiko tinggi termasuklah:

1. Mempunyai sejarah keluarga yang menghidap hipertensi.
2. Mempunyai tekanan darah yang normal tetapi tinggi(high-normal)
3. Mempunyai berat badan yang berlebihan,gemuk atau obes.
4. Tidak mengamalkan aktiviti fizikal yang mencukupi
5. Perokok
6. Minum alkohol yang berlebihan.
7. Wanita yang pernah mengalami hipertensi semasa mengandung
8. Faktor usia

7 Langkah mudah yang anda boleh lakukan untuk mencegah dan melambatkan kejadian hipertensi.

1. Ketahui risiko anda dan rancangkan aktiviti untuk mengurangkan risiko
2. Kekalkan atau capai berat badan unggul.
3. Amalkan aktiviti fizikal yang berkesan.
4. Amalkan pemakanan sihat.
5. Kurangkan pengambilan garam.
6. Tidak merokok.
7. Tidak mengambil minuman beralkohol.