

วิธีปฏิบัติตนเพื่อ **ป้องกัน** **โรคความดันโลหิตสูง**



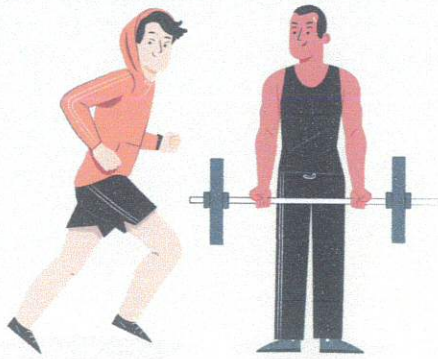
โดยใช้หลัก **3 อ. 2 ส.** ดังนี้

1.



รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ลดอาหารหวาน มัน เค็ม
เพิ่มผัก ผลไม้ (ไม่หวานจัด)

2.

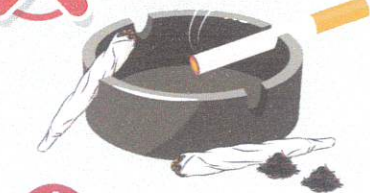


ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอวันละ 30 นาที

3.



ทำจิตใจให้สงบ
เพื่อจัดการความเครียด



4.

ไม่สูบบุหรี่



5.

ไม่ดื่มสุรา

