

THỰC HIỆN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Phòng chống TĂNG HUYẾT ÁP

TĂNG HUYẾT ÁP LÀ KẸ GIẾT NGƯỜI THÂM LẠNG

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA TĂNG HUYẾT ÁP

- ◆ Ăn mặn.
- ◆ Hút thuốc lá, thuốc lào.
- ◆ Đái tháo đường.
- ◆ Rối loạn lipid máu.
- ◆ Thừa cân, béo phì.
- ◆ Uống nhiều rượu, bia.
- ◆ Ít vận động thể lực.
- ◆ Có nhiều stress (căng thẳng, lo âu quá mức).
- ◆ Tuổi cao.
- ◆ Tiền sử gia đình có người bị tăng huyết áp.

CHƯƠNG TRÌNH QUỐC GIA PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP

