Agar Jantung Sehat Dalam Tingkatan Usia

mandiri inhealth

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015 menyebutkan lebih dari 17 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah.

20 tahun

Memulai Kebiasaan:

- Berhenti Merokok
- Rutin Beraktivitas Fisik
- Konsumsi Makanan Sehat

30 tahun

Rutin Pemeriksaan:

- Tekanan Darah
- Kolesterol & Gula Darah
- *Body Mass Index*

40-50 tahun

- Pahami Gejala Serangan Jantung & Stroke
- Pahami Risiko Serangan Jantung di Masa Menopause

60 tahun +

- Pemeriksaan Pembuluh Darah
- Tetap Aktif Bergerak
- Konsumsi Obat Sesuai Resep untuk Kurangi Risiko Serangan Jantung

AMERICAN HEART ASSOCIATION **MEREKOMENDASIKAN WAKTU** UNTUK OLAHRAGA YAKNI **75-150 MENIT** PERMINGGU

TIDUR 8 JAM SEHARI **DAPAT MENJAGA TEKANAN JANTUNG** TETAP NORMAL

Mandiri Inhealth | Mandiri Inhealth | Mandiri_Inhealth_

Dikutip dari berbagai sumber