

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat



Apa itu tekanan darah tinggi?

Tekanan darah tinggi terjadi ketika jantung Anda secara paksa memompa lebih banyak darah karena penyumbatan di pembuluh darah Anda.

Jika tidak diobati, dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Tanda dan Gejala Hipertensi



Pingsan



Pusing



Detak jantung yang tidak teratur



Kelelahan



Muntah



Mual

Ketahui nomor Anda!

$\frac{120}{80}$ → Tekanan darah sistolik

$\frac{120}{80}$ → Tekanan darah diastolik



< 120

< 80



120–129

< 80



130–139

or

80–89



140 +

90 +



180 +

&/or

120 +

3 Cara Menjaga Tekanan Darah yang Sehat

1. Periksa tingkat tekanan darah Anda
2. Ubah ke gaya hidup yang lebih sehat
3. “C” (Temui) dokter Anda untuk pemeriksaan rutin

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Sumber:

1. “Hypertension” HealthHub. Juni 2021.
2. “High Blood Pressure: Healthy Eating Guide”. Desember 2021.
3. “Understanding Blood Pressure Readings”. Desember 2018.

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Mencegah tekanan darah tinggi!

Ikuti langkah-langkah sederhana ini untuk mengurangi risiko terkena tekanan darah tinggi!



Tidur yang cukup.



Berolah-raga! Berat badan yang sehat mengurangi risiko.



Berhenti atau kurangi alkohol dan merokok.



Mengendalikan stres. Anda dapat berbicara dengan orang lain tentang masalah Anda, melakukan aktivitas santai, dan melakukan latihan pernapasan.



Pelihara pola makan yang sehat. Cobalah untuk membatasi asupan lemak hewani, daging merah, dan santan.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH