心臟健康

踏出一小步、改變一大步。

透過以下技巧來更好的保持心臟健康。

盡可能達到每晚7至9小時的睡眠。 避免在睡前幾小時內進食或飲水。

吃多種有益於心臟健康的營養食物，如水果、蔬菜、堅果和全穀類。

每周至少進行150分鐘的體能活動，以保持健康的體重，並促進心臟健康。

透過定期檢查和按照醫囑服用藥物來管理血壓。定期在家中監測您的血壓變化。

透過監測血糖值和追蹤數值變化來控制血糖，以幫助預防血糖高引起的併發症。

透過定期檢查膽固醇水平，並與醫生討論您的檢查結果。

Astrana Health