

心血管防治



保養

飲食均衡，少油鹽糖
定期健康檢查

管控

控制血糖、血脂、血壓
保持正常BMI

觀察

隨時注意天氣、氣溫變化
觀察自己身體狀態

平時

養成運動習慣
勿久坐、長時間同維持姿勢
心情調適 培養穩定情緒

聽聽心臟對你發出的聲音