

# เปลี่ยนพฤติกรรม ลดความดันโลหิตสูง



ลดน้ำหนัก

ออกกำลังกาย

เลี่ยงเค็ม

งดบุหรี่

งดแอลกอฮอล์

ลดเครียด

โรคความดันโลหิตสูง จัดเป็นภัยซ่อนเร้นที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจล้มเหลว โรคไตวาย และโรคอัมพาต

