เคล็ดลับ ลดภาวะแทรกซ้อน
โรค ความดันเลือดสูง ในผู้สูงอายุ

วัดความดันเลือด
สม่ำเสมอ

ออกกำลังกาย
เป็นประจำ

ไม่สูบบุหรี่

ควบคุมน้ำหนัก

กินยา
ตามแพทย์สั่ง

หลีกเลี่ยง
อาหารรสเค็ม

พักผ่อน
ให้เพียงพอ

LINE Ramathibodi

อ. พญ.อรพิชญา ไกรฤทธิ์ สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://med.mahidol.ac.th/infographics