

နှလုံးကျန်းမာစေရန်အတွက် အဆင့်

၇ ဆင့်



- 1 သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံပြီး၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေးများကို ပုံမှန်သောက်ပါ။
- 2 သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို အချိန်မှန်ပုံမှန်တိုင်းတာပြီး၊ SMBP Team နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- 3 ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရရှိရန် ထိန်းသိမ်းပါ။
- 4 အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဆီနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အဆီနု လျော့စားပါ။
- 5 တစ်နေ့လျှင် အငန်ဓာတ်ကို **1500MG** အောက်သာ စားပါ။
- 6 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုလုပ်ပါ။
- 7 သင်၏ အရက် သောက်သုံးမှုကို ချင့်ချိန်ပါ။

Source: American heart association, Target: BP



6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071 | 770-446-0929

www.cpacscosmo.org