พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี 8 อย่าง

ของผู้ป่วยโรคหัวใจและเบาหวาน

แต่ละภาพด้านล่างนี้แสดงถึงหนึ่งใน **8 พฤติกรรมสำคัญ** ที่แนะนำ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



กินอาหารที่ดี



ประพฤติตัวเพื่อสุขภาพที่ดี



ตรวจ
ความดันเลือด



ทำความเข้าใจ
ค่าน้ำตาลในเลือด



ทราบระดับ
คอเลสเตอรอลของคุณ



ไม่สูบบุหรี่ สูบบุหรี่ไฟฟ้า
และกินแอลกอฮอล์



ทำตามคำแนะนำ
ของแพทย์

แผนของฉัน:

DOH 345-368 July 2026 Thai

หากต้องการเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดโทร 1-800-525-0127 สำหรับบุคคลที่หูหนวกหรือมีความบกพร่องทางการได้ยิน โปรดโทร 711 (Washington Relay) หรือส่งอีเมลไปที่ doh.information@doh.wa.gov