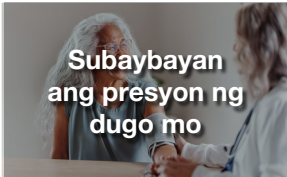




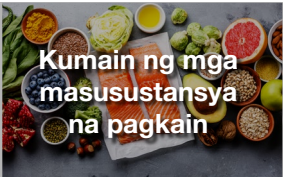
MALUSOG NA PRESYON NG DUGO.

MALUSOG NA UTAK.

Karaniwan lang na magbago ang utak mo habang tumatanda ka. Maaaring mapababa ng pagkakaroon ng malusog na presyon ng dugo ang panganib ng pagkawala ng memorya at pagkalito. Sundin ang patnubay ng tagapagkaloob ng pangangalaga ng kalusugan mo para pamahalaan ang presyon ng dugo mo.



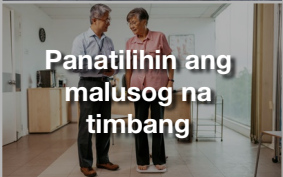
Subaybayan
ang presyon ng
dugo mo



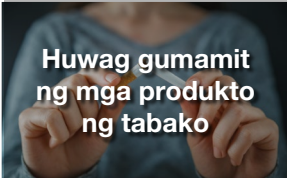
Kumain ng mga
masusustansya
na pagkain



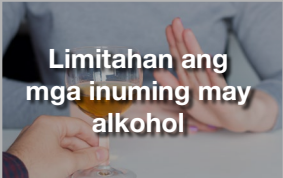
Maging pisikal na
aktibo



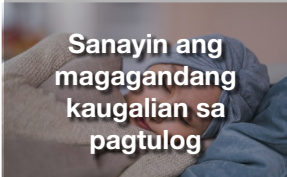
Panatilihin ang
malusog na
timbang



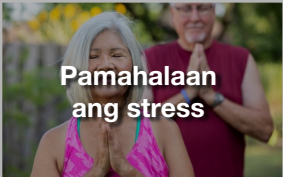
Huwag gumamit
ng mga produkto
ng tabako



Limitahan ang
mga inuming may
alkohol



Sanayin ang
magagandang
kaugalian sa
pagtulog



Pamahalaan
ang stress



Gamitin ang mga gamot ayon sa
inireseta

Para sa Higit Pang Impormasyon

Tungkol sa Pamamahala sa Presyon ng Dugo Mo

- **Alalahanin ang mga Panganib Mo**
<https://www.mindyourrisks.nih.gov>
- **Isapuso ang Kalusugan ng Utak**
<https://scdhec.gov/health/diseases-conditions/cognitive-impairment-dementia-alzheimers-disease/take-brain-health-heart>
- **Mataas na Presyon ng Dugo**
<https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- **Milyong-milyong Puso**
<https://millionhearts.hhs.gov>

Tungkol sa Kalusugan ng Utak

- **Sakit na Alzheimer ng CDC at Programa ng Malusog na Pagtanda**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyong Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.

