



# Kenali Penyebab Penyakit Kronis Sejak Dini Agar Hari Tua Lebih Tenang dan Nyaman



Kita memang tidak bisa menduga kapan penyakit akan datang menyerang, baik itu penyakit ringan maupun penyakit kronis, seperti kanker, diabetes, gangguan jantung dan sebagainya.

Lantas, apa yang harus kita lakukan agar tetap sehat di usia senja?



## Menjaga pola makan dan gaya hidup sehat

dengan mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula, karbohidrat, juga lemak yang tinggi.



## Disiplin dalam berolahraga, menjaga diet dan pola makan.



## Berhenti merokok dan minuman beralkohol

Menurut British Heart Foundation, berhenti merokok selama 20 menit saja sudah membuat detak jantung dan tekanan darah kembali normal. Jika kita berhenti selama satu tahun penuh, risiko terkena serangan jantung akan berkurang 50% dibanding risiko yang dimiliki oleh perokok aktif.



## Rutin mengukur dan memantau tekanan darah dan kadar gula darah untuk tindakan pencegahan diabetes dan hipertensi

