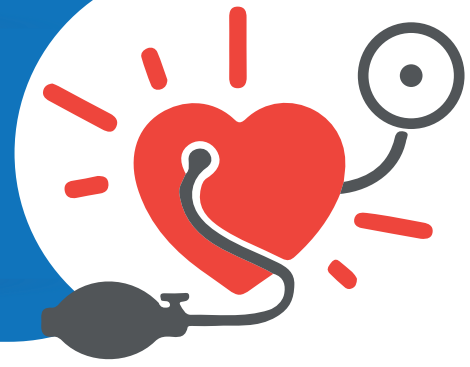


ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਾਨ ਸੁਝਾਅ



ਹੇਠਾਂ ਉੱਲੇਖਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼
ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ
ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਓ



ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਹੋਰ
ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ
ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ



ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
(ਮੱਧਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨ।)



ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
(ਪੁਰਸ਼ < 60 ਮਿ.ਲੀ. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ
ਦੋ ਵਾਰੀ, ਔਰਤਾਂ < 30 ਮਿ.ਲੀ. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ,
ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ। ਪਰਹੇਜ਼ ਨੂੰ
ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)

ਆਪਣੇ ਲੂਣ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ
ਘੱਟ ਕਰੋ
(ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ <6 ਗ੍ਰਾ. ਲੂਣ ਤਕ ਸੀਮਤ)



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
(ਤੇਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)



ਉੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਤੌਰ ਵਾਲੇ
ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
(ਉੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਤੌਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ
ਸਮਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਲਗਾਓ: ਸੌਸ, ਕੈਚਅਪ,
ਅਚਾਰ, ਚਟਨੀ, ਪਾਪੜ, ਇੰਸਟੈਂਟ ਸੂਪ,
ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼, ਸਨੈਕਸ,
ਫਾਸਟ-ਫੂਡ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾਂ ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ)



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਵਜਨ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰੋ
ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
(ਆਦਰਸ਼ਕ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਨੂੰ
23 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ./ਐਮ. ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ)



ਸਿਪਲਾ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਡੇਟਾ ਤੋਂ ਲਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Disclaimer: An initiative by Cipla for informational purposes only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Cipla makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of your physician or health care professional. No part of this may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to Cipla.