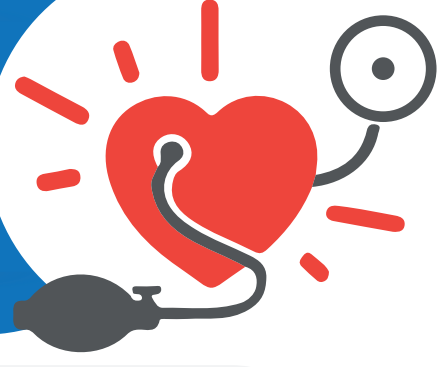


உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கான சுலபமான குறிப்புகள்



உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அதை இயல்பான வரம்பிற்குள் பராமரிப்பதற்கு உதவத்தக்க சில பயனுள்ள குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



உங்கள் மருந்துகளை
மருத்துவர்
பரிந்துரைத்துள்ளவாறு
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



புகைபிடிப்பதை அல்லது
வேறு புகையிலைப்
பொருட்களைப் பயன்-
படுத்துவதை கைவிடுங்கள்



வழக்கமாக உடற்பயிற்சி
செய்யுங்கள்

(வேகமாக நடப்பது போன்ற மிதமான
செயல்பாட்டை, நாளொன்றுக்கு குறைந்தது
30 நிமிடங்கள் எனுமளவில் குறைந்தது
வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் செய்திடுங்கள்)



மது அருந்தும் அளவைக்
குறைத்திடுங்கள்

(ஆண்கள் நாளொன்றுக்கு <60 மிலி
எனுமளவில் வாரம் இருமுறை. பெண்கள்
நாளொன்றுக்கு <30 மிலி எனுமளவில்
வாரம் இருமுறை. முழுமையாக
விட்டுவிடுவது மிகச் சிறந்தது)

உப்பு சேர்த்துக்கொள்ளும்
அளவைக் குறைத்திடுங்கள்.

(நாளொன்றுக்கு 6 கிராமிற்கும் குறைவு
என கட்டுப்படுத்துங்கள்)



காய்கறிகளையும்
பழங்களையும் கொண்ட
ஆரோக்கியமான
உணவைச் சாப்பிடுங்கள்.

(எண்ணெய் மிகுந்த, பதப்படுத்திய
உணவை தவிர்த்திடுங்கள்)



சோடியம் அதிகமாயுள்ள
உணவுப்பொருட்களை
தவிர்த்திடுங்கள்

(அதிக சோடியமுள்ள உணவுப்
பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்திடுங்கள்:
சாஸ்கள், கெட்ச்-அப், ஊறுகாய், சட்னி,
அப்பளம், உடனடி சூப், சாலட் டிரெஸிங்,
பதப்படுத்திய சீஸ், நொறுக்குத் தீணிகள்,
துரித உணவுகள், பதப்படுத்திய அல்லது
கேனில் அடைத்த உணவு)



ஆரோக்கிய உடல்

எடையை அடைந்து,
அதைப் பராமரியுங்கள்

(<23 கிலோ/மீ² -க்குக் கீழ் எனும் சிறந்த உடல்
நிறைச் சுட்டெண்ணைப் பராமரித்திடுங்கள்)



பொதுநலன் கருதி வெளியிடுவோர் சிப்லா. தகவல்களின் மூலத் தரவுகள் கோரிக்கையின் பேரில் கிடைக்கிறது.