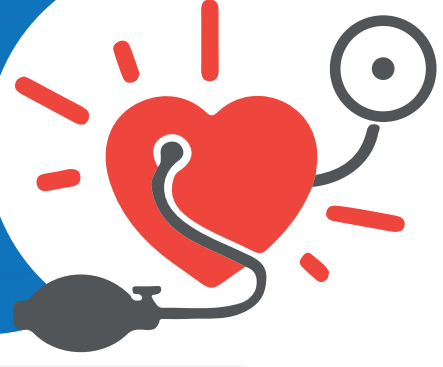


ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸರಳ ಸೂಚನೆಗಳು



ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ
ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ



ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು
ಆದೇಶಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು
ತಂಬಾಕಿನ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ



ಕಾಯಮ್ಮಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ
ಮಾಡಿರಿ

(ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ, ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ದಿನ,
ಚುರುಕಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಹ ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ)



ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು
ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿರಿ

(ಪುರುಷರು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸರ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 60
ಎಮ್‌ಎಲ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ; ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು
ಸರ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 30 ಎಮ್‌ಎಲ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ
ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.)

ನಿಮ್ಮ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ

(ದಿನಕ್ಕೆ 6 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಿರಿ)



ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ
ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ
(ಎಣ್ಣೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸೆಸ್ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು
ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ)



ಉಪ್ಪು ಅಧಿಕವಿರುವ
ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿರಿ.

(ಉಪ್ಪು ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು
ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿರಿ: ಸಾಸ್‌ಗಳು, ಕೆಚ್‌ಅಪ್,
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು, ಚಟ್ನಿಗಳು, ಹವ್ವಳ, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್
ಸೂಪ್, ಸ್ಯಾಲಡ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್‌ಗಳು, ಪ್ರಾಸೆಸ್ ಮಾಡಿದ
ಚೀಸ್, ಸ್ನಾಕ್‌ಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್-ಫುಡ್‌ಗಳು, ಪ್ರಾಸೆಸ್
ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ)



ಮೊದಲು ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು
ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ

(ದೇಹದ ಆದರ್ಶ ದ್ರವ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ 23 ಕೆಜಿ/ಮೀ
ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ)



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದವರು : ಸಿಪ್ಲಾ. ಡೇಟಾದಿಂದ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ; ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅದು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

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.