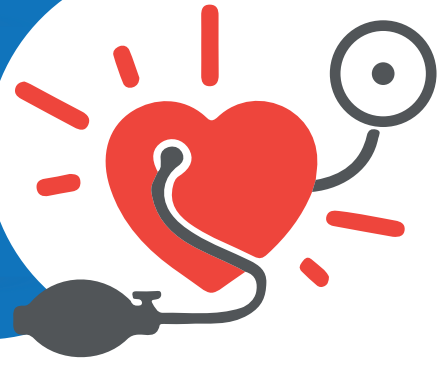


# सरल सुझावों से नियंत्रित कीजिए उच्च रक्तचाप



कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं जो आपका रक्तचाप नियंत्रित करने और उसे सामान्य सीमा के अंदर रखने में मदद कर सकते हैं



डॉक्टर के परामर्श के अनुसार अपनी दवाइयां लें



धूम्रपान या अन्य तम्बाकू उत्पादों का उपयोग बंद करें



नियमित रूप से व्यायाम करें

(सौम्य गतिविधियां करें जैसे कि तेज चलना, कम से कम दिन में 30 मिनट, और सप्ताह में कम से कम 5 दिन)



अलकोहल का सेवन सीमित करें

(पुरुष <60 मिली प्रति दिन, सप्ताह में दो बार, महिलाएँ <30 मिली प्रति दिन, सप्ताह में दो बार. इससे दूर रहना बेहतर है)

अपना नमक का सेवन कम करें

(नमक को <6 ग्राम प्रति दिन पर सीमित करें)

Salt



स्वस्थ आहार खाएँ जिसमें सब्जियां और फल शामिल हों

(तेलीय और प्रोसेस्ड आहार टालें)



सोडियम की अधिक मात्रा वाला आहार टालें

(सोडियम की अधिक मात्रा वाले आहार सीमित करें: सॉसेज, कैचप, अचार, चटनी, पापड, इंस्टेंट सूप, सलाद ड्रेसिंग्स, प्रोसेस्ड चीज, स्नैक्स, फास्ट-फूड्स, प्रोसेस्ड या कैंड फूड)



स्वस्थ शरीर भार हासिल करें और बरकरार रखें

(आदर्श बॉडी मास इंडेक्स 23 किग्रा/मी<sup>2</sup> के नीचे रखें)



सिप्ला द्वारा जनहित में जारी. जानकारी निवेदन पर उपलब्ध डाटा से ली गई.

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.