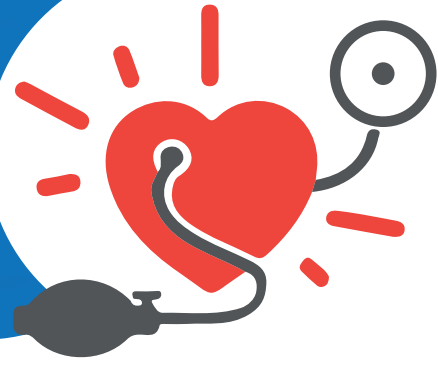


ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ചില ലഘു ഉപദേശങ്ങൾ



രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുവാനും സാധാരണ പരിധികൾക്കുള്ളിൽ നിലനിർത്തുവാനും സഹായിക്കുന്ന ചില ലഘു നിർദ്ദേശങ്ങൾ ആണ് താഴെ



ഒരുപക്ഷേപം ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചതു പോലെ മൂറ തെറ്റാതെ കഴിക്കുക.



പുകവലിയും മറ്റു പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും ഒഴിവാക്കുക.



പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.

(ആഴ്ചയിൽ ചുരുങ്ങിയത് 5 ദിവസം, ദിവസേന ചുരുങ്ങിയത് 30 മിനിറ്റ് വീതം ചുരുചുരുക്കായ നടത്തം പോലെ, മിതമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക)



മദ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക

(പുരുഷന്മാർ <60 എംഎൽ/ദിവസം, ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസം മാത്രം. സ്ത്രീകൾ <30 എംഎൽ/ദിവസം, ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസം മാത്രം. മദ്യം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്)

ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക

(പ്രതിദിനം 6 ഗ്രാമിൽ താഴെ ആയ പരിമിതപ്പെടുത്തുക)



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അടങ്ങിയ ആരോഗ്യ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

(എണ്ണയും പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.)



ഭക്ഷണത്തിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക

(സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് കുടുതലുള്ള സോസുകൾ, കെച്ച്അപ്പ്, പിക്കിൾസ്, ചട്ട്ണികൾ, പപ്പടം, ഇൻസ്റ്റന്റ് ന്യൂഡ്, സാലഡ് ഡ്രസ്സിംഗ്സ്, പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ചീസ്, സ്റ്റാക്കുകൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ, പ്രോസസ്സ് ചെയ്തോ കിണിലടച്ചതോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ മുതലായവ കുറച്ച് മാത്രം കഴിക്കുക)



ആരോഗ്യകരമായ ശരീരതൂക്കം നേടുക, നിലനിർത്തുക

(ആദർശപരമായ ബോഡിമാസ്സ് ഇൻഡക്സ്: 23 കിലോ/എം² നിലനിർത്തുക)



പൊതുജന താല്പര്യം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് സിപി. ലഭ്യമായ ഡാറ്റയിൽ നിന്നും എടുത്ത വിവരങ്ങൾ, ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

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.