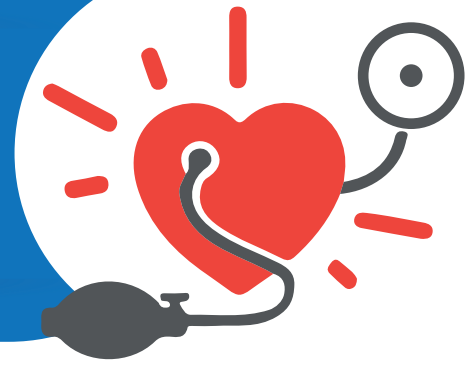


ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସରଳ ଉପଦେଶ



ନିମ୍ନରେ କିଛି ଉପଦେଶ ବା ଟିପ୍ପଣ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ରେଞ୍ଜ୍ ମଧ୍ୟରେ ବଜାୟ ରଖେ ।



ଡକ୍ଟରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା
ସୁପାରିଶକୃତ ଆପଣଙ୍କ
ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ



ଧୂମପାନ ବା ଅନ୍ୟ
ତମାଖୁ ଉତ୍ପାଦକୁ
ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ



ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ
(ହୁତ ଚାଲିବା ପରି ମଧ୍ୟ ଗତିବିଧି ଜାରି ରଖନ୍ତୁ,
ଅନ୍ତତଃ ଦିନକୁ 30 ମିନିଟ୍, ଅନ୍ତତଃ
ସପ୍ତାହରେ 5 ଦିନ)



ଆଲକହଲ୍ ଗ୍ରହଣ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ
(ପୁରୁଷ ଦିନକୁ <60 ଏମ୍ଏଲ୍, ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଥର
ମହିଳା ଦିନକୁ <30 ଏମ୍ଏଲ୍, ସପ୍ତାହକୁ
ଦୁଇଥର, ବିରତି ଗ୍ରହଣୀୟ)

ଆପଣଙ୍କ ଲୁଣ ଗ୍ରହଣ
ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରନ୍ତୁ
(ଏହାକୁ ଦିନକୁ 6 ଗ୍ରାମ୍ କମ୍ରେ ସୀମିତ)



ସୁସ୍ଥକର ଆହାର ଗ୍ରହଣ
କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ପରିବା ଓ
ଫଳ ସାମିଲ ଅଟେ
(ଡେଲାଇଡ୍ ଓ ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ଖାଦ୍ୟକୁ
ପରିହାର କରନ୍ତୁ)



ଅଧିକ ସୋଡିୟମ ଦ୍ରବ୍ୟ
ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରନ୍ତୁ
(ଅଧିକ ସୋଡିୟମ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ: ସସ୍, କେଟପ୍, ଆଚାର, ଚଟଣୀ,
ପାପଡ଼, ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଟ ସୁପ୍, ସାଲାଡ୍ ଡ୍ରେସିଂ,
ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ଚିକ୍, ସ୍ନାକ୍ସ, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼ସ୍,
ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ବା କେନ୍ଦ୍ର ଫୁଡ଼)



ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓଜନ ହାସଲ
କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ
(ଶ୍ରେୟସ୍କର ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍
23 କେଜି/ଏମ୍² ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ)



ଜନସ୍ଥିତ ନିମନ୍ତେ ଜାରି କରିଛନ୍ତି ସିପ୍ଲା । ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ଡାକ୍ତାରଙ୍କୁ ସୂଚନା ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ ।

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.