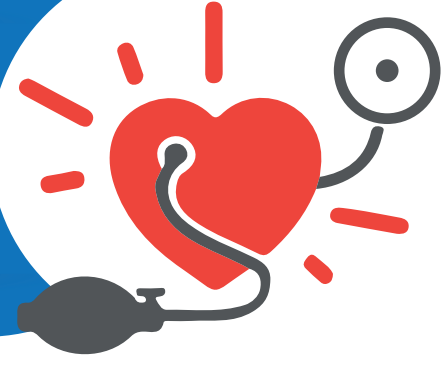


उच्च रक्तदाबाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी साध्या टिप्स



तुमचा रक्तदाब नियंत्रित करण्यासाठी आणि तो योग्य प्रमाणात (नॉर्मल रेंज) राखण्यास मदत करण्यासाठी काही सूचना खाली दिलेल्या आहेत



तुमच्या डॉक्टरांनी
सुचवलेली औषधे
नियमितपणे घ्या



धूम्रपान किंवा इतर
तंबाखूयुक्त पदार्थांच्या
सेवनाची सवय असल्यास
ती ताबडतोब सोडा



नियमितपणे व्यायाम करा

(आठवड्यातील निदान 5 दिवस,
दिवसातून निदान 30 मिनिटे, मध्यम
हालचाल करा जसे की वेगाने चालणे)



अल्कोहोलचे सेवन
मर्यादित करा

(पुरुष <60 मिली दिवसाला, आठवड्यातून दोनदा
स्त्रिया <30 मिली दिवसाला, आठवड्यातून दोनदा.
अजिबात सेवन न करण्यास प्राधान्य)

मिठाचे सेवन कमी करा

(दिवसाला 6 ग्रॅमहून कमी इतके ते
मर्यादित ठेवा)

Salt



भाज्या आणि फळांचा
समावेश असणारा समतोल,
आरोग्यदायी आहार घ्या

(तेल आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळा)



सोडियमचे जास्त प्रमाण
असलेले पदार्थ टाळा

(सोडियमचे जास्त प्रमाण असलेले पदार्थ
मर्यादित ठेवा: सॉस, केवअप, लोणची,
चटण्या, पापड, इन्स्टंट सूप, सॅलड ड्रेसिंग,
प्रक्रिया केलेले चीज, स्नॅक्स, फास्ट-फूड,
प्रक्रिया केलेले व डबाबंद पदार्थ)



शरीराचे निरोगी वजन
साध्य करा आणि राखा

(23 किग्रॅ/मी² च्या खाली
आदर्श बॉडी मास इंडेक्स राखा)



सिप्लाद्वारे जनहितार्थ जारी. माहितीचा स्रोत असलेला डेटा विनंतीनुसार उपलब्ध.

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.