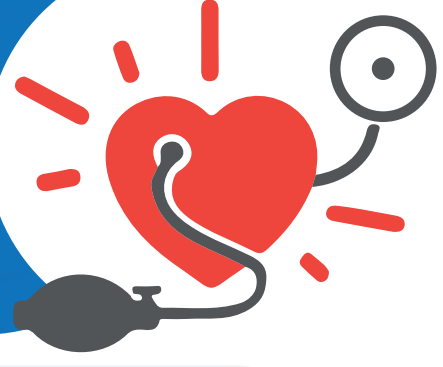


అధిక రక్త పోటు

నిర్వహణ కోసం సులభమైన చిట్కాలు



మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకొని మరియు దానిని సాధారణ శ్రేణిలో కొనసాగించుకునేందుకు తోడ్పడే కొన్ని చిట్కాలు దిగువ పేర్కొనడం జరుగుతుంది.



డాక్టర్ సిఫారసు చేసిన
ప్రకారం మీ మందులను
తీసుకోండి



పొగతాగడం లేదా ఇతర
పొగాకు ఉత్పత్తుల వాడకాన్ని
మానుకోండి



క్రమం తప్పకుండా
వ్యాయామం చెయ్యండి

(వారానికి కనీసం 5 రోజులు, రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు చురుకైన నడకలాంటి మధ్యతరహా కార్యచరణ కొనసాగించండి)



మద్యం సేవించడాన్ని
పరిమితం చేసుకోండి

(పురుషులు <60 మి.లీ ప్రతి రోజు, వారానికి రెండుసార్లు. మహిళలు <30 మి.లీ ప్రతి రోజు, వారానికి రెండుసార్లు. దూరంగా ఉంటే మంచిది)

మీ ఉప్పు సేవనాన్ని
తగ్గించుకోండి

(ప్రతిరోజుకు <6 గ్రా.లకంటే తక్కువకు పరిమితి చేసుకోండి)

Salt



కూరగాయలు మరియు
పళ్లెగల ఆరోగ్యవంతమైన
భోజనాన్ని సేవించండి

(నూనె మరియు ప్రాసెస్డ్ ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి)



అధిక సోడియం అంశాలుగల
ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి

(అధిక సోడియం అంశాలుగల ఆహార వస్తువులను పరిమితం చేసుకోండి అవి: సాసెస్, కెచప్, పచ్చిళ్లు, చట్నీలు, అప్పడాలు, ఇన్స్టాంట్ నూప్, నలాడ్ డ్రెసింగ్స్, ప్రాసెస్ చేసిన బీన్, చిరుతిండ్లు, ఫాస్ట్-ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ లేదా క్యాన్డ్ ఆహారం)



ఆరోగ్యవంతమైన శరీర బరువును
పొంది మరియు కొనసాగించుకోండి

(అనుకూలమైన శరీర బరువు సూచిక 23 కి.గ్రా/ఎమ్² కొనసాగించుకోండి)



ప్రజా శ్రేయస్సు కోరీ జారీ చేస్తున్నవారు సిప్లా. భోగల్పా ఆధారితమైన సమాచారం అభ్యర్థన మేరకు దొరుకుతుంది.

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.