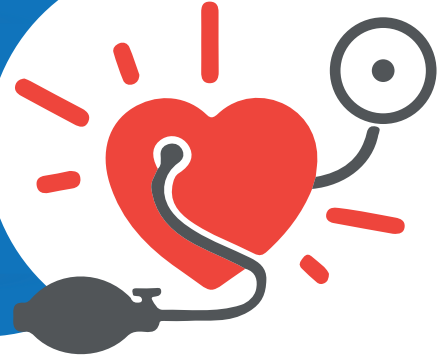


હાઈ બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખવા સરળ સૂચનો



નીચે તમારું બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત કરવામાં અને તે સામાન્ય શ્રેણીમાં જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ બનતા કેટલાંક સૂચનો આપવામાં આવ્યાં છે



તમારી દવા તમારા
ડૉક્ટરની ભલામણ
પ્રમાણે જ લો

મીઠાનું સેવન ઓછું કરો

(તેને પ્રતિ દિવસ 6 ગ્રામથી પણ
ઓછું રાખો)

Salt



શાકભાજી અને ફળને
સામેલ કરતો સ્વાસ્થ્યપ્રદ
આહાર લો

(તેલી અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ લેવાનું ટાળો)



નિયમિત વ્યાયામ કરો

(હળવી પ્રવૃત્તિઓ કરો જેમ કે બ્રિસ્ક વૉર્કિંગ,
દિવસમાં કમ સે કમ 30 મિનિટ,
અઠવાડિયામાં 5 દિવસ)



વધુ સોડિયમ ધરાવતો
આહાર લેવાનું ટાળો

(સોડિયમનું વધુ પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થોનું
સેવન સીમિત કરો: સોસ, કેચઅપ, અથાણાં,
ચટણી, પાપડ, ઇન્સ્ટન્ટ સૂપ, સેલેડ ટ્રેસિંગ્સ,
પ્રોસેસ્ડ ચીઝ, સ્નેક્સ, ફાસ્ટ ફૂડ્સ,
પ્રોસેસ્ડ અથવા કેન ફૂડ)



આલ્કોહોલનું સેવન
સીમિત કરો

(પુરુષોએ પ્રતિ દિવસ 60 મિલી કરતા ઓછું
અઠવાડિયામાં બેવાર અને
મહિલાઓએ પ્રતિ દિવસ 30 મિલી કરતા ઓછું
અઠવાડિયામાં બે વાર.
સંયમપાલન ઇચ્છનીય છે)



તંદુરસ્ત શારીરિક
વજન પ્રાપ્ત કરો
અને જાળવી રાખો

(આદર્શ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ 23 કિગ્રા/એમ²
નીચે જાળવી રાખો)



સિપ્લા દ્વારા જનહિતમાં પ્રકાશિત. માહિતી વિનંતી કરવા પર પ્રાપ્ત થયેલ ડેટા માંથી લેવામાં આવી છે.

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.