

ಹೈಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಶರ್‌ನ (ಹೆಚ್ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ) ಅಪಾಯ ಯಾರಿಗೆ ?

ಈ ಕೆಳಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ
ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು



ಮಧುಮೇಹ



40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು



ಹೆಚ್ಚು
ದೇಹಭಾರ



ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ
ಅಥವಾ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು



ಹೈಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಶರ್‌ನ
ಪರಿವಾರಿಕ ಇತಿಹಾಸ



ಧೂಮಪಾನ



ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ /
ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ



ಪುರುಷರು



ಅತಿರೇಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ



ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ
ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು



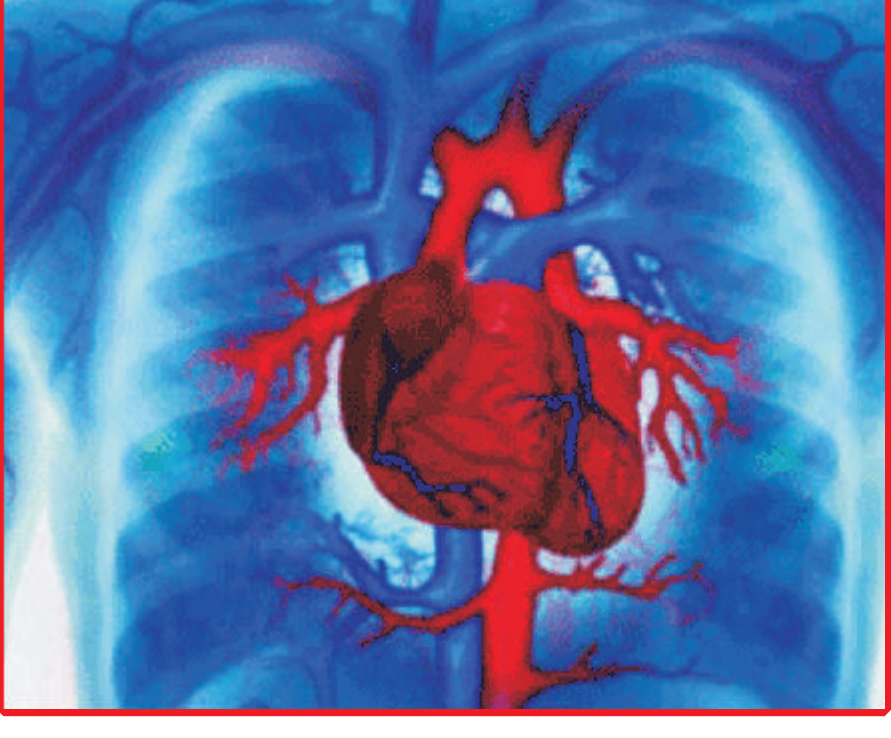
ಪುರುಷರು ದಿನಕ್ಕೆ 2ಕ್ಕಿಂತ
ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು
ದಿನಕ್ಕೆ 1ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್
ಕುಡಿಯುವುದು



ಚೆಕ್ ಬಿಪಿ

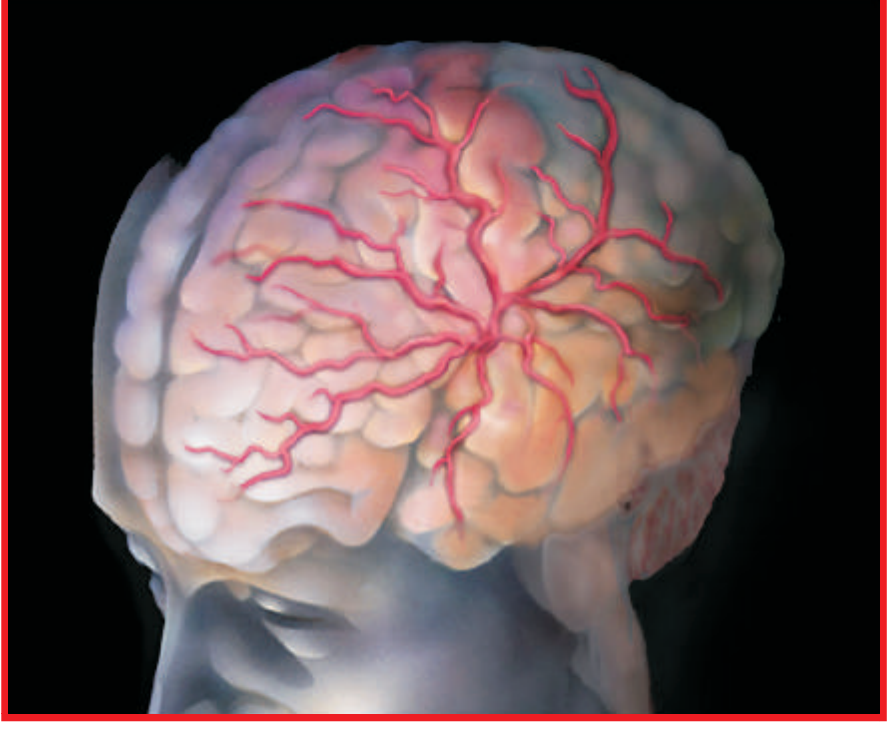
ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ▶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ▶ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಹೈ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಅಪಾಯಕರವೇಕೆ ? ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ



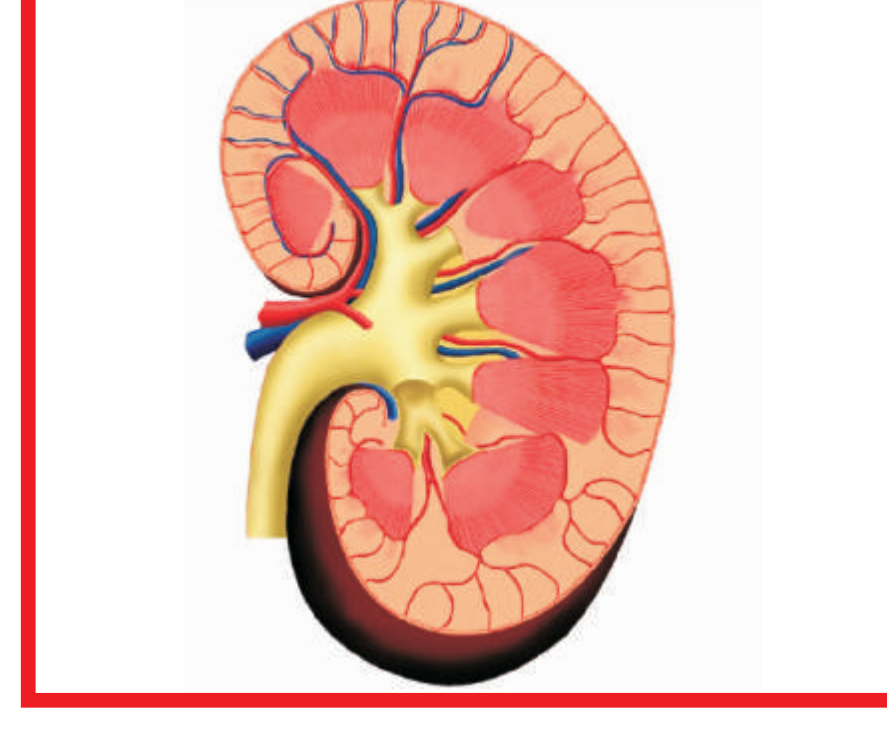
ಹೃದಯ

- ♥ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಬಹುದು. ಆದರ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಹೃದಯ ಕೋಶಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿ **ಹೃದಯಾಘಾತ** ಬರಬಹುದು.
- ♥ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಹದಯದ ಪಂಪಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು **ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಲ್ಲಿ** ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗಬಹುದು



ಮಿದುಳು

- ♥ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿ **ಸ್ಟ್ರೋಕ್** ಬರಬಹುದು.



ಕಿಡ್ನಿ

- ♥ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು **ಕಿಡ್ನಿ ಫೈಲ್ಯೂರ್**ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಕಣ್ಣು

- ♥ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ **ದೃಷ್ಟಿ ಹೀನತೆಗೂ** ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಚೆಕ್ ಬಿಪಿ

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ► ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ► ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುಹೋಳ್ಳ ಬಹುದು ?



ನೀವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದರೆ
ಅಥವಾ ಅತೀವ ತೂಕ
ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
(≤ 1.5 ಗ್ರಾ/ದಿನ)



ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಮತ್ತು
ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ಹಾಗೂ
ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಪಾಲಿಸಿರಿ



ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆ
ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿರಿ
(ಪುರುಷರಿಗೆ ≤ 2 ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್/ದಿನ ಮತ್ತು
ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ≤ 1 ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್/ದಿನ)



ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು/ಧೂಮಪಾನ
ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
ನಿಯಂತ್ರಿಸಿರಿ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಲಡ್
ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್/
ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು
ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ
ಬಿಪಿ ಔಷಧಿ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ನಿಯಮಿತ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್
ಚೆಕ್ ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ
ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ



ಚೆಕ್ ಬಿಪಿ

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ► ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ► ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ **Cipla**



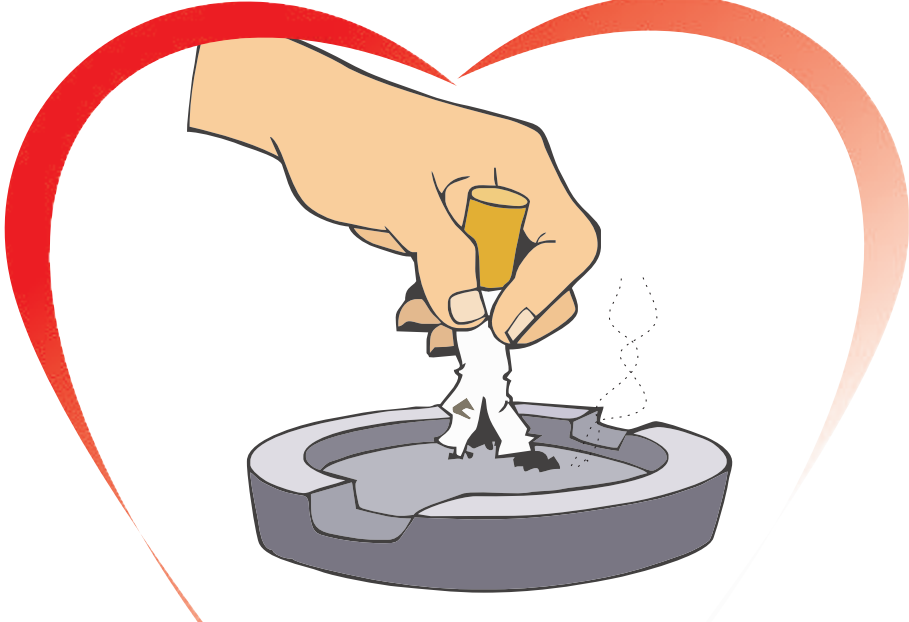
ಚೆಕ್ ಬಿಪಿ

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ▶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ▶ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ !

ಹೈಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಯಾರಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ



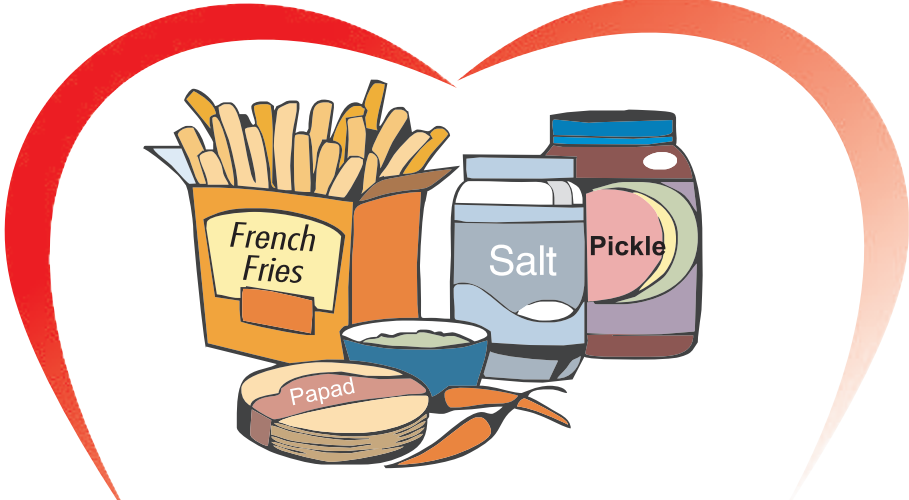
ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು / ಧೂಮಪಾನ
ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ



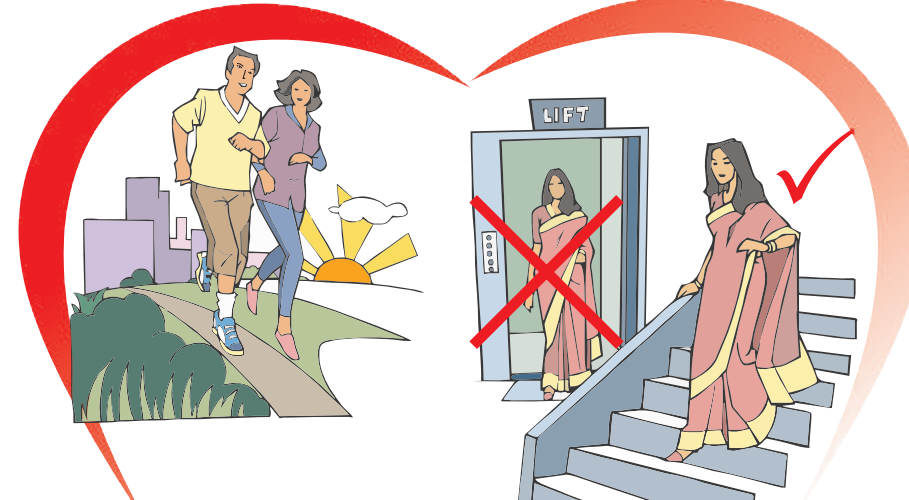
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರ ತೂಕ ಸಾಧಿಸಿರಿ
ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿರಿ
(ಪುರುಷರಿಗೆ ≤ 2 ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್/ದಿನ ಮತ್ತು
ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ≤ 1 ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್/ದಿನ)



ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ
(≤ 1.5 ಗ್ರಾ/ದಿನ)



ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ
• ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ
ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ
• ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸುವ
ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಿ.



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿರಿ



ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಮತ್ತು
ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ
ಕೊಬ್ಬುಕಡಿಮೆ ಇರುವ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ
ಪಾಲಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ನಿಮ್ಮ
ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ
ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರಿ !