

ഹൈ ബ്ലഡ് പ്രഷറിന്റെ റിസ്ക് ആർക്കെല്ലാമുണ്ട്?

നിങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നയാളാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഹൈ ബിപി ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്



ഡയബറ്റിസ്



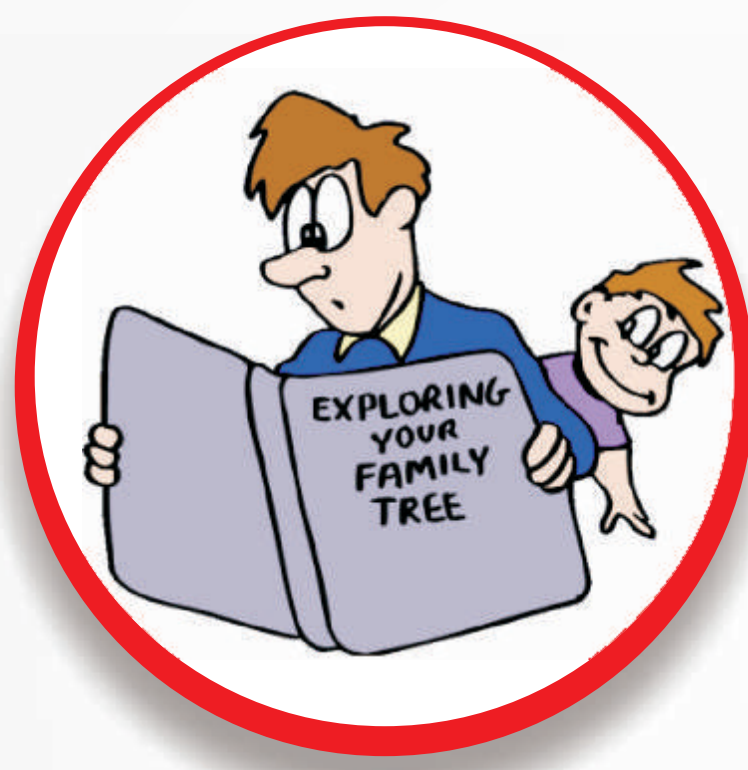
40 വയസ്സിനു
മുകളിൽ



പൊണ്ണത്തടി
അല്ലെങ്കിൽ
അമിത ഭാരം



അനാരോഗ്യ ഭക്ഷണം
അല്ലെങ്കിൽ ജങ്ക് ഫുഡ്
അടിക്കടി കഴിക്കുന്നത്



ഹൈ ബ്ലഡ്
പ്രഷറിന്റെ
കുടുംബ ചരിത്രം



പുകവലി



ഉയർന്ന
കൊളസ്ട്രോൾ/
കൊഴുപ്പ് ഭക്ഷണം



പുരുഷൻ



ധാരാളം ഉപ്പ്
ഭക്ഷിക്കുന്നത്



പതിവ് വ്യായാമം
ഇല്ലാത്തത്



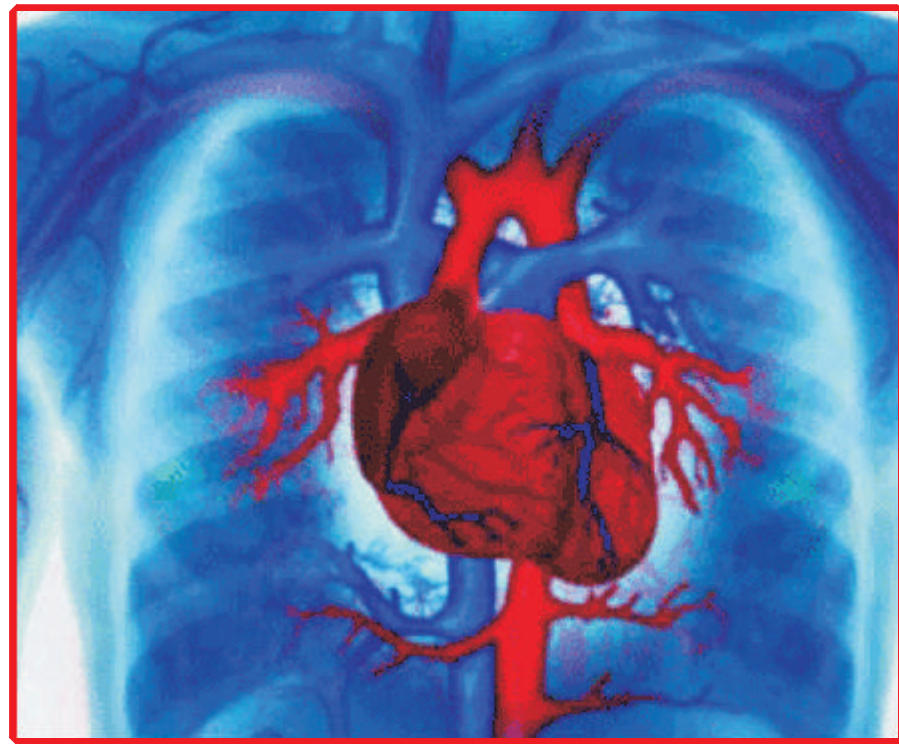
പുരുഷൻമാർ ദിവസം
2 ഡ്രിങ്കിൽ കുടുതലും
സ്ത്രീകൾ ദിവസം
1 ഡ്രിങ്കിൽ കുടുതലും
കഴിക്കുന്നത്



ചെക്ക് ബിപി

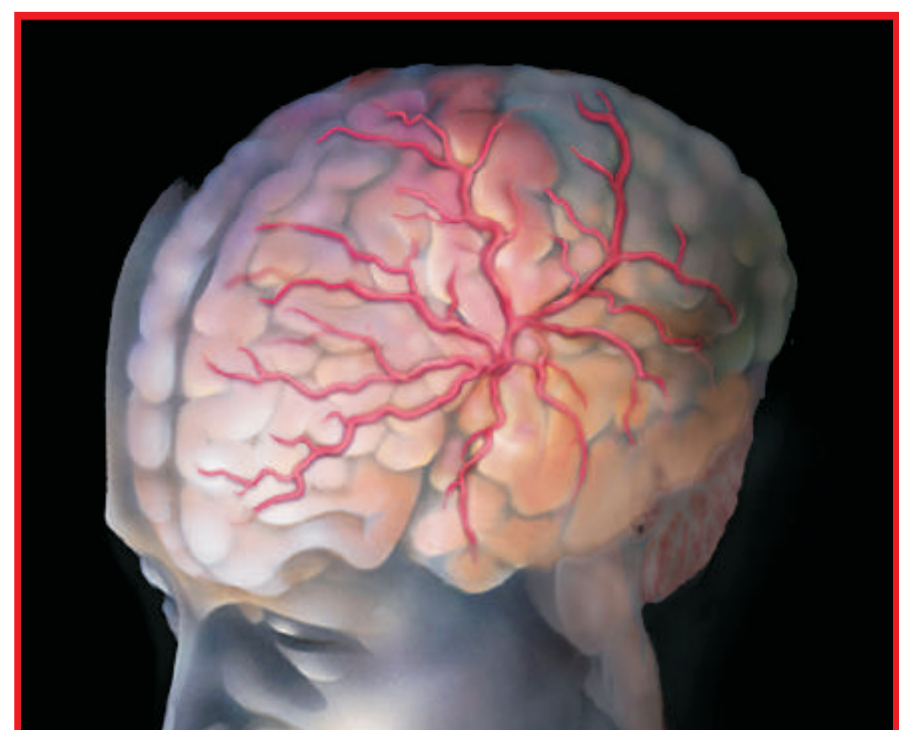
കണ്ടു പിടിക്കുക ▶ ചികിത്സിക്കുക ▶ നിയന്ത്രിക്കുക

ഹൈ ബ്ലഡ് പ്രഷർ എന്തുകൊണ്ടാണ് അപകടകാരിയാകുന്നത്? ഹൈപ്പർടെൻഷൻ ബാധിക്കുന്നത്:



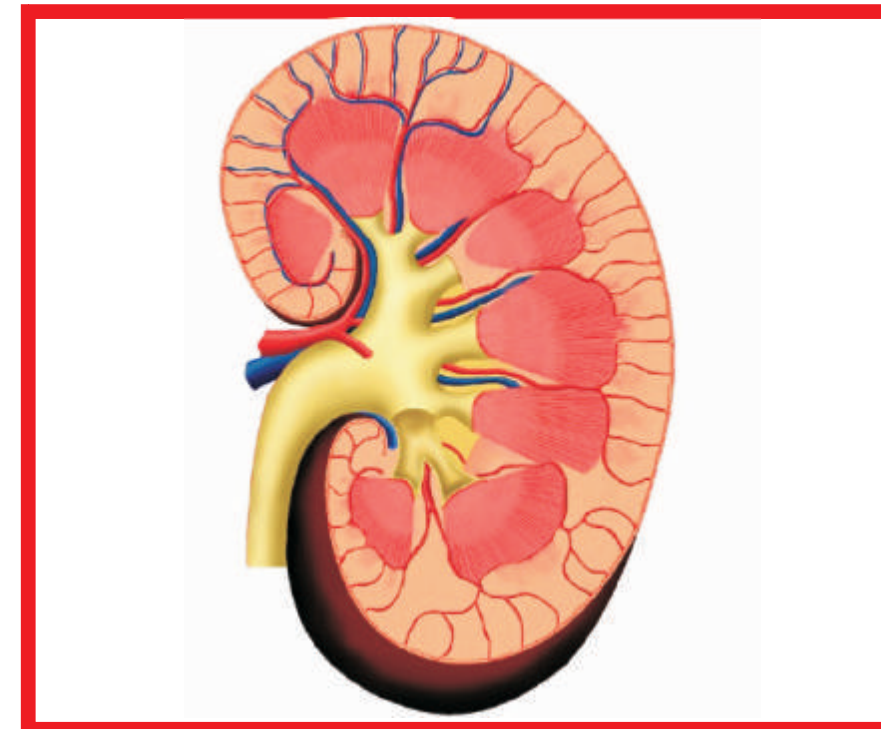
ഹൃദയം

- ♥ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ഇത് ഹൃദയ പേശികൾ നശിക്കുന്നതിനും അതുവഴി **ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനും** ഇടയാക്കുന്നു
- ♥ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിങ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നു, ഇത് **ഹാർട്ട് ഫെയിലിയറിനു** വഴി വച്ചേക്കാം



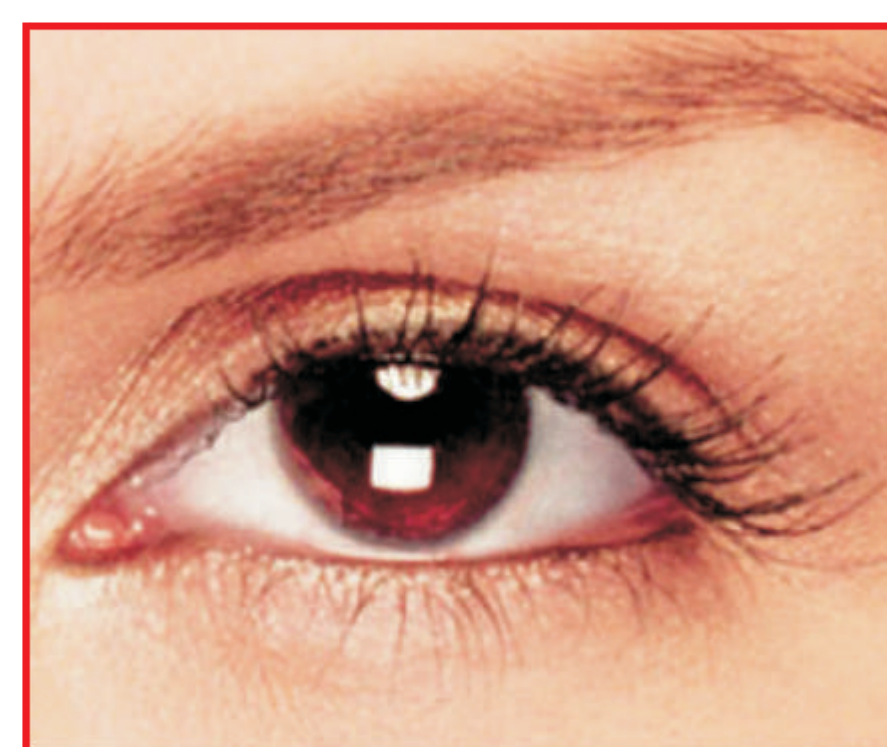
തലച്ചോർ

- ♥ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ഇത് തലച്ചോറിലെ പേശികൾ നശിക്കുന്നതിനും അതുവഴി **സ്ട്രോക്കിനും** ഇടയാക്കുന്നു



കിഡ്നി

- ♥ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ കിഡ്നിയിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ഇത് കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദീഭവിക്കുകയും അതുവഴി **കിഡ്നി ഫെയിലിയർ** സംഭവിക്കാനും ഇടയാക്കാവുന്നതാണ്



കണ്ണ്

- ♥ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ കണ്ണിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ഇത് വിഷൻ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വളരെ അപൂർവമായി **അന്ധതക്കും** കാരണമായേക്കാം



ചെക്ക് ബിപി

കണ്ടു പിടിക്കുക ▶ ചികിത്സിക്കുക ▶ നിയന്ത്രിക്കുക



നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് പ്രഷർ എങ്ങിനെ നിയന്ത്രിച്ചു നിറുത്താം?



അമിതഭാരവും പൊണ്ണത്തടിയുമുണ്ടെങ്കിൽ ഭാരം കുറയ്ക്കുക



പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക



ഉപ്പ് കുറച്ചു കഴിക്കുക (≤ 1.5 ഗ്രാം/ദിവസം)



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ, ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലാക്കുക



മദ്യപാനം നിയന്ത്രിക്കുക (\leq ഡ്രിങ്ക്സ്/ദിവസം പുരുഷനും ≤ 1 ഡ്രിങ്ക്/ദിവസം സ്ത്രീക്കും)



പുകയില ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക



മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക



നോർമൽ ഷുഗർ ലെവൽ നില നിർത്തുക



നോർമൽ ഫാറ്റ്/കൊളസ്റ്റ്രോൾ ലെവൽ നില നിർത്തുക



നിങ്ങളുടെ ബിപി മരുന്നുകൾ പതിവായി കഴിക്കുക



പതിവ് ബ്ലഡ് പ്രഷർ ചെക്കപ്പിനായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ കാണുക



ചെക്ക് ബിപി

കണ്ടു പിടിക്കുക ▶ ചികിത്സിക്കുക ▶ നിയന്ത്രിക്കുക

പൊതു താൽപര്യർത്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് **Cipla**



ചെക്ക് ബിപി

കണ്ടു പിടിക്കുക ▶ ചികിത്സിക്കുക ▶ നിയന്ത്രിക്കുക

നല്ല ശീലങ്ങൾ ജീവിതകാലം നീണ്ടു നിൽക്കും!

ആർക്കു വേണമെങ്കിലും ഹൈ ബ്ലഡ് പ്രഷർ ഉണ്ടാകാം. ശുഭ സൂചന എന്നാണെന്നാൽ, ജീവിത ചര്യയിൽ വരുത്തുന്ന ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ പോലും ബ്ലഡ് പ്രഷർ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ഹൈ ബ്ലഡ് പ്രഷർ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഈ ഉപായങ്ങൾ പിന്തുടരുക



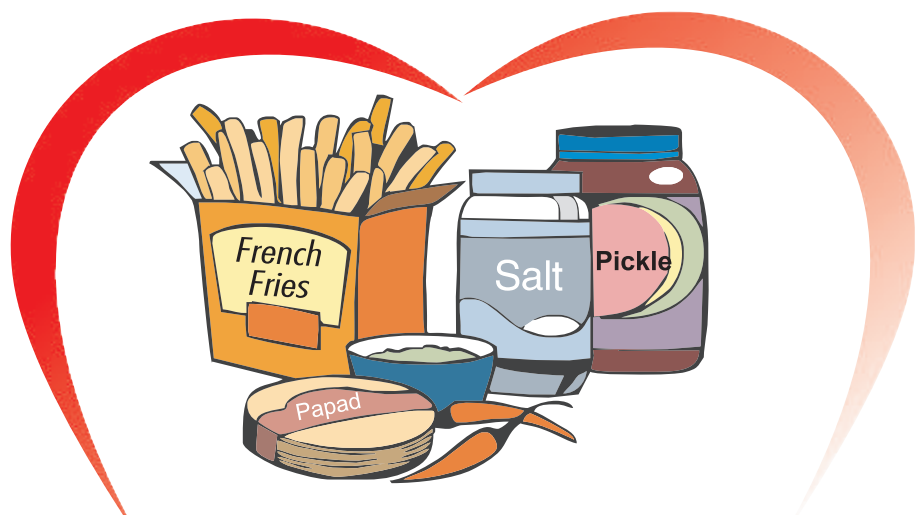
പുകയില ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക



ആരോഗ്യകരമായ ശരീര ഭാരം നിലനിർത്തുക



മദ്യപാനം നിയന്ത്രിക്കുക
(≤ 2 ഡ്രിങ്ക്സ് /ദിവസം പുരുഷനും
 ≤ 1 ഡ്രിങ്ക് /ദിവസം സ്ത്രീക്കും)



ഉപ്പ് കുറച്ചു കഴിക്കുക
(≤ 1.5 ഗ്രാം /ദിവസം)



പ്രവർത്തന നിരതരാകുക

- ദിവസവും 30 മിനിറ്റെങ്കിലും ശാരീരിക പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക
- ലിഫ്റ്റ് ഒഴിവാക്കി പടികൾ ഉപയോഗിക്കുക



മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ , ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലമാക്കുക

നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശാനുസരണം മുടങ്ങാതെ കഴിക്കുകയും പതിവായി ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യുക