

उच्च रक्तदाबाचा धोका कोणाला असतो?

जर खाली दिलेल्या कोणत्याही वर्गात तुम्ही मोडत असलात,
तर तुमच्यामध्ये उच्च रक्तदाबाची सुरुवात होऊ शकते



मधुमेह



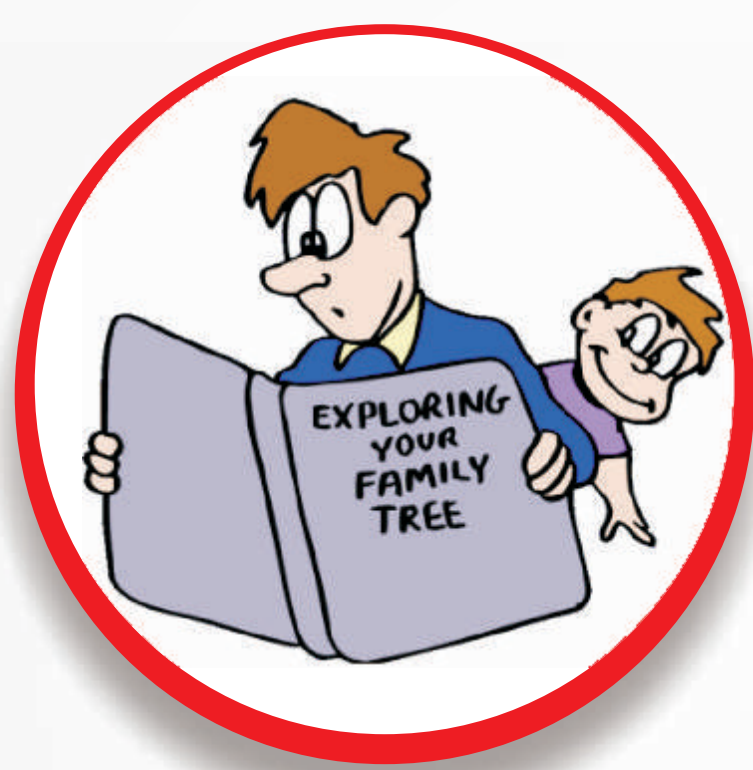
४० वर्षावरील



स्थूल किंवा
वजन जास्त असणे



अनारोग्यकारक किंवा
निरोपयोगी चरबी युक्त
अन्नपदार्थ वारंवार खाणे



उच्च रक्तदाबाची
कौटुंबिक पार्श्वभूमी



धूम्रपान करणारी
व्यक्ती



उच्च
चरबीयुक्त खाद्यपेये
सेवन करणे



पुरुष



खूप प्रमाणात
मीठ खाणे



नियमितपणे
व्यायाम न करणे



पुरुषांनी दरदिवशी २ पेक्षा अधिक
पेये घेणे किंवा स्त्रियांनी दरदिवशी
१ पेक्षा अधिक पेय घेणे



**रक्तदाबावर
नियंत्रण ठेवा**

शोधून काढा ► उपचार करा ► नियंत्रणात ठेवा

उच्च रक्तदाब धोकादायक का आहे ? उच्च रक्तदाबामुळे या अवयवांवर परिणाम होतो



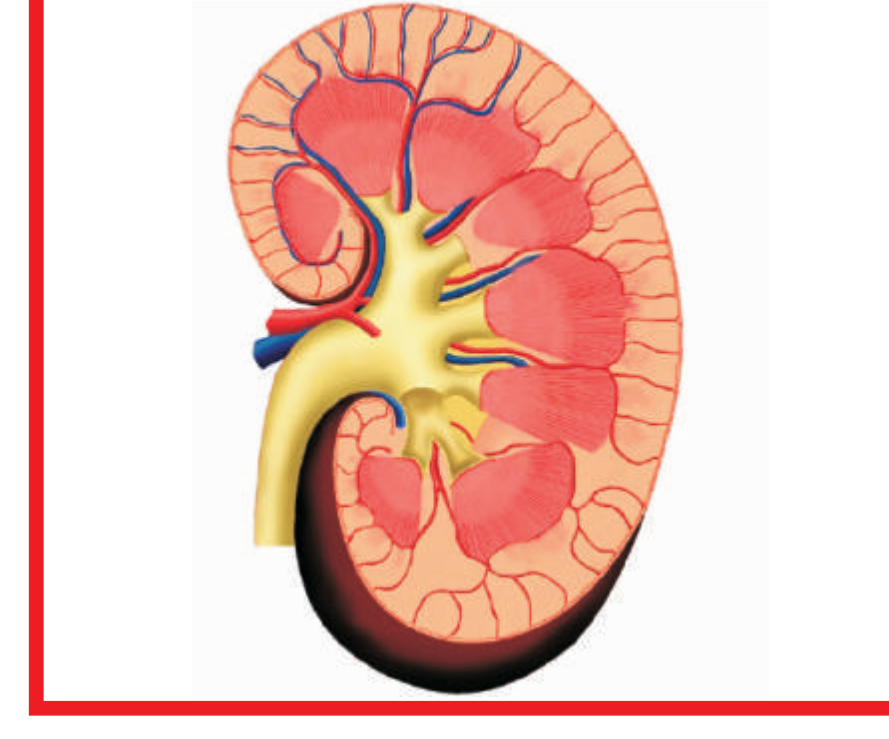
हृदय

- ♥ उच्च रक्तदाबामुळे हृदयावर होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यावर परिणाम होऊ शकतो व त्यामुळे हृदयातील पेशी मृत होऊन **हृदयविकाराचा झटका** येऊ शकतो.
- ♥ उच्च रक्तदाबामुळे हृदयाचे रक्तपुरवठ्याचे कामही कमी प्रमाणात होते त्यामुळे **हृदयरोग** उद्भवू शकतो.



मेंदू

- ♥ उच्च रक्तदाबामुळे मेंदूला होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यावर परिणाम होऊ शकतो आणि मेंदूच्या पेशी मृत होऊन परिणामस्वरूपी **स्ट्रोक** होऊ शकतो.



मूत्रपिंड

- ♥ उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडांना होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यावर परिणाम होऊ शकतो व त्यामुळे मूत्रपिंडांच्या कार्यावर मर्यादा पडून **मूत्रपिंडे निकामी होऊ शकतात.**



डोळा

- ♥ उच्च रक्तदाबामुळे डोळ्याला होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यावर परिणाम होऊ शकतो आणि क्वचित प्रसंगी दृष्टीशी संबंधित समस्या उद्भवू शकतात, **अंधत्व** येऊ शकते.



**रक्तदाबावर
नियंत्रण ठेवा**

शोधून काढा ► उपचार करा ► नियंत्रणात ठेवा



तुम्ही रक्तदाबावर नियंत्रण कशा प्रकारे ठेऊ शकता?



जर वजन जास्त असेल
किंवा स्थूल असाल
तर वजन कमी करा.



नियमितपणे
व्यायाम करा



मीठ खाणे कमी करा
(दरदिवशी १.५ ग्रॅम
किंवा त्यापेक्षा कमी)



फळे आणि भाजीपाला यांचा
समावेश असलेला व कमी
चर्बीयुक्त सकस आहार घ्या



मद्यसेवनावर मर्यादा घाला
(पुरुषांसाठी दरदिवशी २ किंवा
त्यापेक्षा कमी पेये आणि स्त्रियांसाठी
दर दिवशी १ किंवा त्यापेक्षा कमी पेय)



तंबाखूचा
वापर टाळा



ताणतणावाचे
व्यवस्थापन करा.



रक्तशर्करा सामान्य
नियमितपणे
पातळीवर ठेवा



कोलेस्टेरॉल/चर्बी
सामान्य पातळीवर ठेवा



रक्तदाबावरची तुमची
औषधे नियमितपणे घ्या.



रक्तदाब
तपासण्यासाठी तुमच्या
डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवा

शोधून काढा ► उपचार करा ► नियंत्रणात ठेवा

Cipla द्वारे सार्वजनिक हितार्थ जारी.



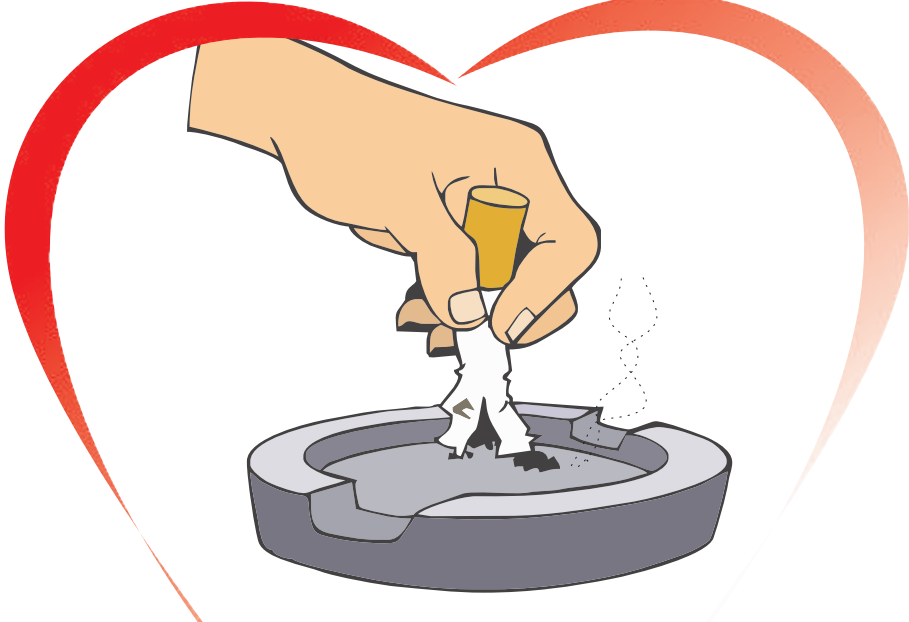
रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवा

शोधून काढा ▶ उपचार करा ▶ नियंत्रणात ठेवा

चांगल्या सवयी आयुष्यभर साथ देतात.

उच्च रक्तदाबाचा त्रास कुणालाही होऊ शकतो. चांगली गोष्ट अशी आहे की, जीवनशैलीत केलेल्या छोट्याश्या बदलांमुळेही रक्तदाबावर परिणामकारकरीत्या नियंत्रण ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

तुमचे हृदय सुरक्षित ठेवण्यासाठी व उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी ह्या गोष्टींची अंमलबजावणी करा.



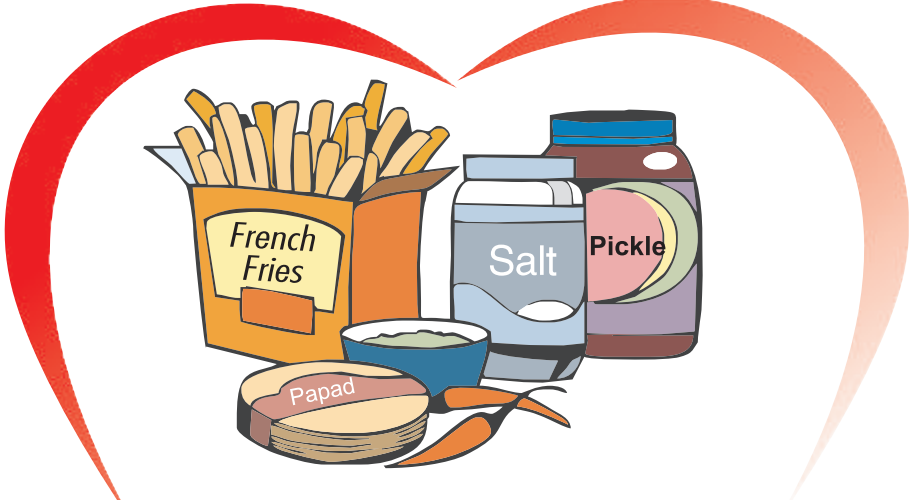
तंबाखूचा वापर टाळा



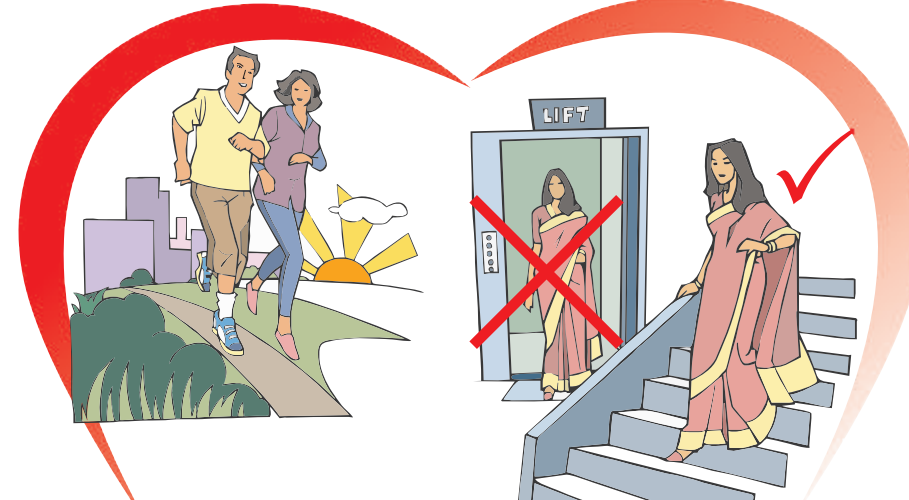
निरोगी शरीरासाठी आवश्यक असलेले वजन प्राप्त करा आणि राखा



मद्यसेवनावर मर्यादा घाल (पुरुषांसाठी दरदिवशी २ किंवा त्यापेक्षा कमी पेये आणि स्त्रियांसाठी दर दिवशी १ किंवा त्यापेक्षा कमी पेय)



मीठ खाणे कमी करा (दरदिवशी १.५ ग्रॅम किंवा त्यापेक्षा कमी)



सक्रिय रहा

- दरदिवशी किमान ३० मिनिटे शारीरिक मेहनत करा.
- जेव्हा शक्य होईल तेव्हा लिफ्टऐवजी जिऱ्याचा वापर करा.



ताणतणावाचे व्यवस्थापन करा.



फळे आणि भाजीपाल्यांनी युक्त व कमी चरबीयुक्त सकस आहार घ्या.

तुमची औषधे नेहमी सांगितल्याप्रमाणेच घ्या आणि तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला नियमितपणे घ्या.