

உயர் இரத்த அழுத்தம்

இருப்பவர்களில் யாருக்கு அபாயம் அதிகம்?

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பிரிவுகளில் நீங்கள் எதில் இருந்தாலும், உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த அபாய சாத்தியக் கூறுகள் இருக்கின்றன



நீரிழிவு
நோயர்கள்



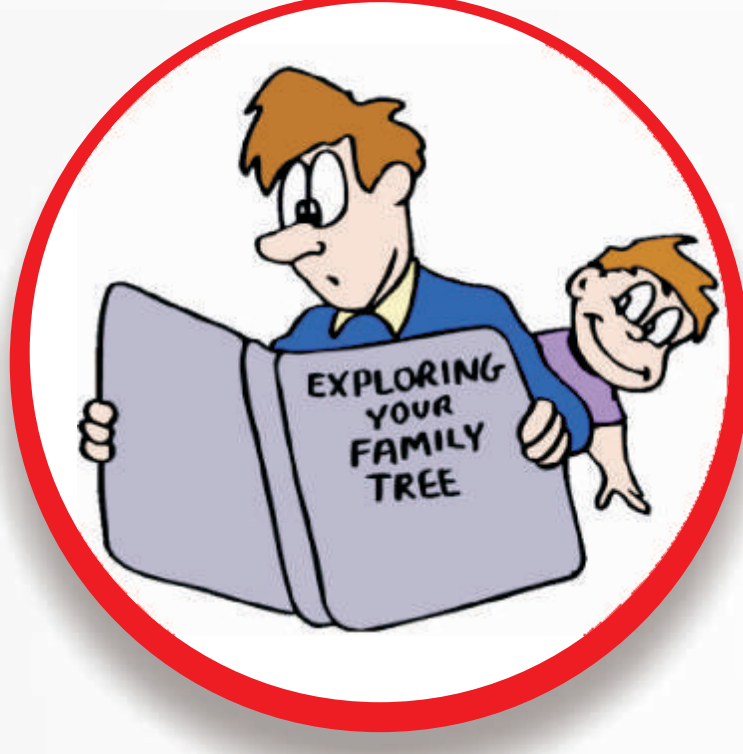
40 வயதைக்
கடந்த ஆண்கள்



உடல் பருமனாக
இருப்பவர்கள் அல்லது
எடை அதிகம்
இருப்பவர்கள்



ஆரோக்கியமில்லாத
அல்லது சத்தில்லாத
உணவுகளை அடிக்கடி
சாப்பிடுபவர்கள்



வம்சாவளியில்
உயர் இரத்த அழுத்தம்
இருப்பவர்கள்



புகைப்பிடிப்பவர்கள்



கொலாஸ்ட்ரல் /
கொழுப்பு அதிகம்
இருக்கும் உணவு
உண்பவர்கள்



ஆண்கள்



உணவில்
அதிக உப்பு சேர்த்துக்
கொள்பவர்கள்



வழக்கமாக
உடற்பயிற்சி
செய்யாதவர்கள்



தினசரி 2 கிளாஸுக்கும்
அதிகம் குடிக்கும்
ஆண்கள்,
1 கிளாஸுக்கும்
அதிகம்
குடிக்கும் பெண்கள்



BP சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

சோதனை ► சிகிச்சை ► தடுப்பு முறை

உயர் இரத்த அழுத்தம் எதனால் அபாயமாகிறது ? ஹைப்பர்டென்ஷன் பாதிக்கும்



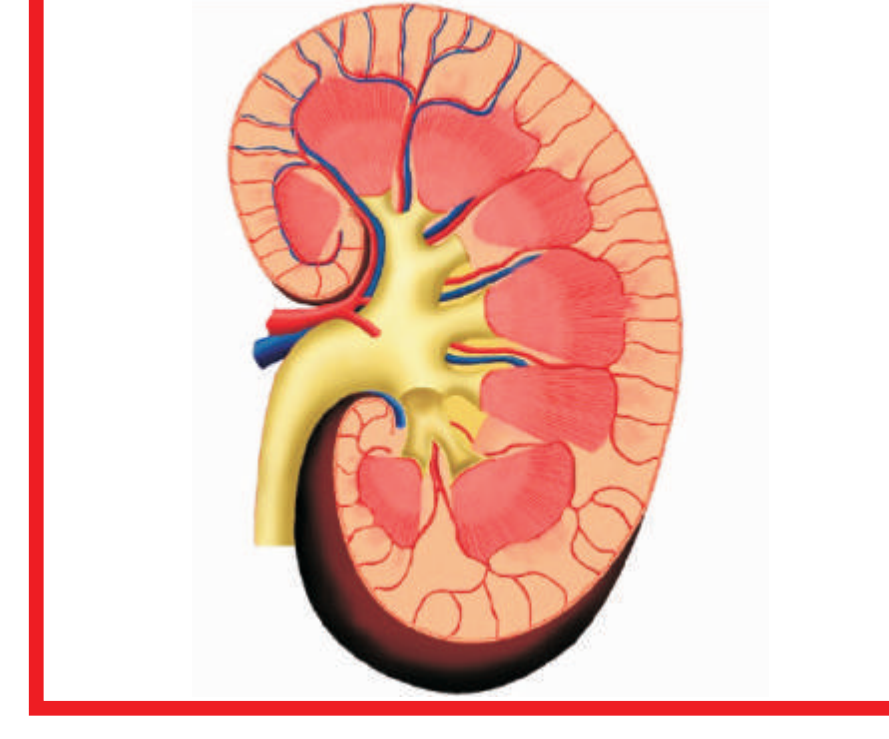
இதயம்

- ♥ ஹைப்பர்டென்ஷன் (உயர் அழுத்தம்) இதயத்திற்கு வரும் இரத்த அளவை பாதித்து, இதய செல்கள் இறந்து போகச் செய்து **மாரடைப்புக்கு** தூண்டுதலாகிவிடும்.
- ♥ ஹைப்பர்டென்ஷன் இதய பம்பு செயலை பாதித்து **இதய செயலிழப்புக்கு** காரணமாகிவிடும்.



மூளை

- ♥ ஹைப்பர்டென்ஷன் (உயர் அழுத்தம்) மூளைக்கு வரும் இரத்த அளவை பாதித்து, மூளை செல்கள் இறந்து போகச் செய்து **ஸ்ட்ரோக்** ஏற்பட வைத்துவிடும்.



முசிறுநீரகம்

- ♥ ஹைப்பர்டென்ஷன் சிறுநீரகத்திற்கு வரும் இரத்த அளவை பாதித்து அதன் செயல்பாட்டை குறைத்து விடும். அதனால் **சிறுநீரகச் செயலிழப்பு** ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டாகும்.



கண்

- ♥ ஹைப்பர்டென்ஷன் கண்களுக்குச் செல்லும் இரத்த அளவை பாதித்து பார்வைக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும், அரிதாக **பார்வை இழப்பும்** நிகழலாம்.



BP சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

சோதனை ► சிகிச்சை ► தடுப்பு முறை



உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வது எப்படி?



உடல் பருமனாக
அல்லது எடை அதிகம்
இருந்தால் எடையைக்
குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்



வழக்கம் தவறாமல்
உடற்பயிற்சி
செய்யுங்கள்



உணவில் உப்பு
சேர்த்துக்
கொள்வதைக்
குறையுங்கள்



ஆரோக்கிய உணவுகள்,
கொழுப்பு குறைந்த
பழங்களும் காய்கறிகளும்
உணவில் சேர்த்துக்
கொள்ளுங்கள்

(≤ 1.5 கிராம்/நாளுக்கு)



குடியைக் குறையுங்கள்
(தினசரி ≤ 2 கிளாஸ்கள்
ஆண்களுக்கும் 1 கிளாஸ்
பெண்களுக்கும்)



புகையிலையைத்
தவிர்த்துங்கள்



மன அழுத்தத்தைக்
கட்டுப்படுத்துங்கள்



இரத்த
அழுத்தத்தைச்
சீராக வைத்திருங்கள்



கொலாஸ்டரல் /
கொழுப்பு
அளவையும்
சீராக வைத்திருங்கள்



உங்கள் BP
மருந்துகளை வழக்கம்
தவறாமல் எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்



வழக்கமாக இரத்த
அழுத்தத்தைச்
சோதித்துக் கொள்ள
உங்கள் மருத்துவரிடம்
ஆலோசியுங்கள்



BP சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

சோதனை ► சிகிச்சை ► தடுப்பு முறை

பொதுநலம் கருதி வெளியிட்டவர்கள் **Cipla**



BP சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

சோதனை > சிகிச்சை > தடுப்பு முறை

நல்ல பழக்கங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் துணையிருக்கும்!

உயர் இரத்த அழுத்தம் யாருக்கும் வரலாம். வாழ்க்கை முறையில் செய்து கொள்ளும் சிறிய மாற்றங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப் படுத்தும் என்பது இதில் ஒரு நல்ல செய்தி.

கீழேயுள்ள உத்திகள் உங்கள் இதயத்தைப் பாதுகாத்து இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்



புகையிலை
உபயோகிப்பதை
தவிர்த்துங்கள்



உகம உடல் எடையைத்
தெரிந்து கொண்டு
அதைப் பராமரியுங்கள்



குடியைக் குறையுங்கள்
(தினசரி ≤ 2 கிளாஸ்கள்
ஆண்களுக்கும் 1 கிளாஸ்
பெண்களுக்கும்)



உப்பைக் குறைத்துக்
கொள்ளுங்கள்
(≤ 1.5 கிராம்/நாளுக்கு)



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

- தினசரி குறைந்தது
30 நிமிடங்களுக்காவது உடல்
உழைப்பு தேவை
- லிப்டில் ஏறுவதை விட
மாடிப்படியை உபயோகியுங்கள்



மன அழுத்தத்தைக்
கட்டுப்படுத்துங்கள்



ஆரோக்கிய உணவுகள்,
கொழுப்பு குறைந்த
பழங்களும் காய்கறிகளும்
உணவில் சேர்த்துக்
கொள்ளுங்கள்

மருத்துவர் அலோசனை
பின்பற்றி மருந்தை எடுத்துக்
கொள்வதுடன் தொடர்
கவனிப்பும் அவசியம்!