

హై బ్లడ్ ప్రెజర్

ప్రమాదంలో ఎవరు ఉంటారు ?

క్రింద పేర్కొన్న ఏదైనా ఒక కేటగిరీకి మీరు వర్తించిన వారైతే,
హై బిపి డెవలప్ అయ్యే ప్రమాదం మీకు ఉన్నట్లే



డయాబిటీస్



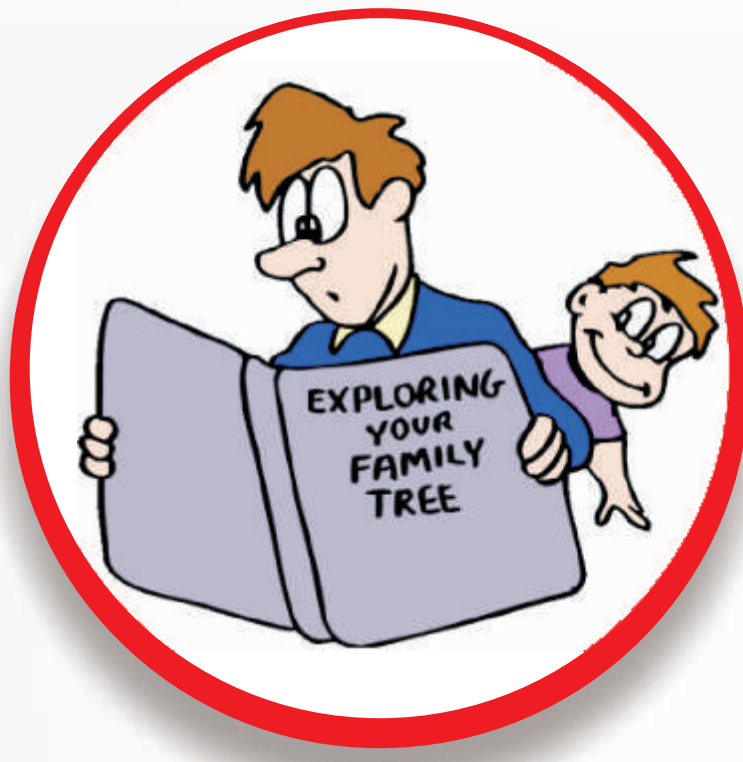
40 ఏళ్ళు పైబడిన వారికి



ఓబేస్ లేదా
అధిక బరువు



తరచుగా
అనారోగ్యకరమైన
లేదా జంక్ ఫుడ్ తినడం



హై బ్లడ్ ప్రెజర్
ఉన్న కుటుంబ
చరిత్ర



పొగత్రాగుట



అత్యధిక కొలెస్ట్రాల్ /
ఫాట్ ఇన్ టేక్



మగవారు



అత్యధికంగా
ఉప్పుని తినడం



రోజూ వ్యాయామం
చేయకపోవడం



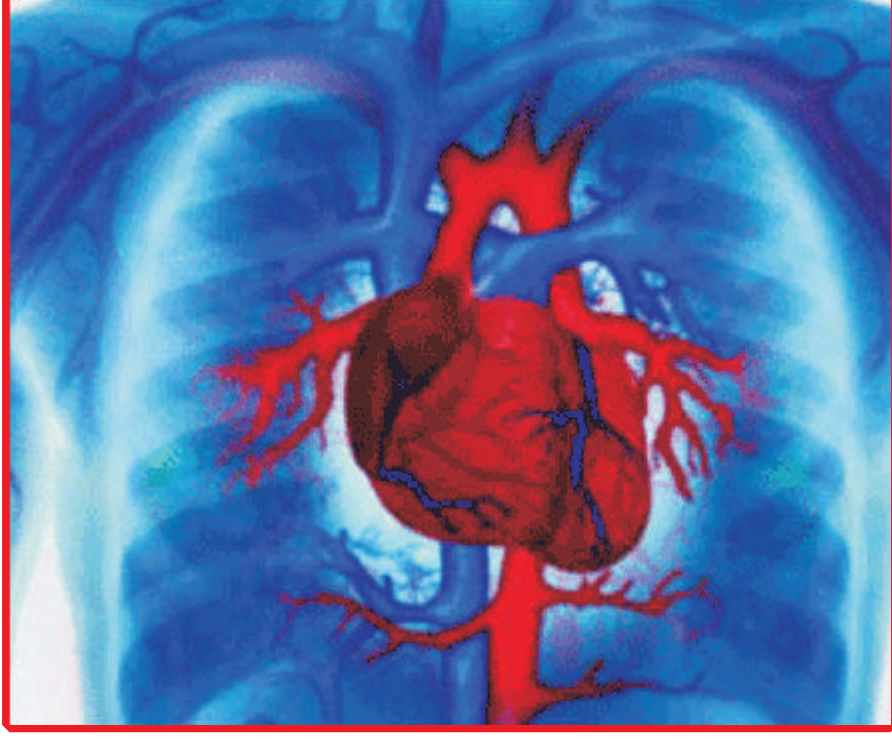
పురుషులు : రోజుకు 2 డ్రింకుల కంటే
ఎక్కువ డ్రింక్స్
తీసుకోవడం / స్త్రీలు రోజుకు
1 డ్రింక్ కంటే ఎక్కువ
తీసుకునేవారు



చెక్ బిపి

కనుగొనడం ► చికిత్స ► అదుపు

హై బ్లడ్ ప్రజర్ ఎందుకు ప్రమాదకరం ? హైపర్టెన్షన్ ప్రభావాలు



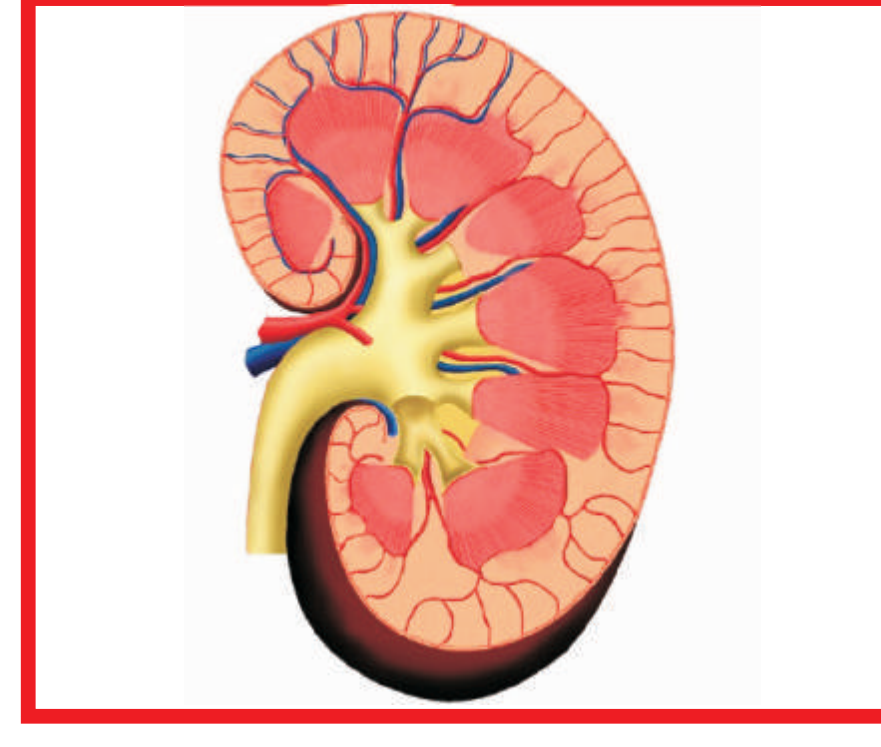
గుండె

- ♥ హైపర్టెన్షన్ వల్ల గుండెకు రక్త సరఫరా సరిగా అందదు, హార్ట్ సెల్స్ పాడై గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది.
- ♥ హైపర్టెన్షన్ గుండె పంపింగ్ ఫంక్షన్ని తగ్గిస్తుంది, ఫలితంగా గుండె పనిచేయడం మానేస్తుంది.



మెదడు

- ♥ హైపర్టెన్షన్ మెదడులో రక్తం సరఫరాపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు మెదడులో కణాలు చనిపోయేలా చేస్తుంది, ఫలితంగా స్ట్రోక్ వస్తుంది.



మూత్రపిండాలు

- ♥ హైపర్టెన్షన్ కిడ్నీలలో రక్తం సరఫరాపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు కిడ్నీల ఫంక్షన్ని తగ్గిస్తుంది, ఫలితంగా కిడ్నీలు పనిచేయవు.



కళ్ళు

- ♥ హైపర్టెన్షన్ కళ్ళ రక్తం సరఫరాకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది దీని కారణంగా విజన్ ప్రొబ్లెమ్స్ వస్తాయి మరియు గుడ్డితనం కూడా రావచ్చు.



చెక్ బిపి

కనుగొనడం ► చికిత్స ► అదుపు



మీ రక్తపోటుని ఎలా గమనిస్తూ ఉండాలి?



అధిక బరువు లేదా
బబేస్ అయితే మీ
బరువుని తగ్గించుకోండి



రోజూ వ్యాయామం
చేయండి



ఉప్పుని తక్కువగా
తీసుకోండి
(≤ 1.5 గ్రా / రోజుకు)



పళ్ళు మరియు కూరగాయలు
వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం
మరియు తక్కువ ఫాట్ ఉన్న
ఆహారం తీసుకోవటం



వరిమితమైన ఆల్కహాల్ (≤ 2 డ్రింకులు /
రోజుకు మగవారు మరియు ≤ 1 డ్రింక్ /
రోజుకు ఆడవారు తీసుకోవాలి)



టొబాకోని
మానేయండి



అలసట చెందకుండా
చూసుకోండి



సాధారణ బ్లడ్
సుగర్ లెవెల్స్ ని
మెయిన్టెయిన్ చేయండి



సాధారణ కొలెస్ట్రాల్ /
ఫాట్ స్థాయిని
మెయిన్టెయిన్ చేయండి



మీ బీపి మందులని
క్రమంతప్పకుండా
తీసుకోండి



మీ డాక్టరుని
సంప్రదించి మీ
బ్లడ్ ప్రెజర్ ని చెక్
చేయమని అడగండి



చెక్ బిపి

కనుగొనడం ► చికిత్స ► అదుపు

Cipla ప్రజా హితార్థం జారీ చేయబడినది



చెక్ బిపి

కనుగొనడం ► చికిత్స ► అదుపు

మంచి అలవాట్లు జీవితాంతం నిలుస్తాయి!

ఎవరికైనా హై బ్లడ్ ప్రెజర్ వస్తుంది. శుభ వార్త ఏమిటంటే జీవన సరళిలో అతి చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే బ్లడ్ ప్రెజర్ ని ప్రభావవంతంగా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు

ఈ చిట్కాలు మీ గుండెని కాపాడుకోడానికి మరియు హై బ్లడ్ ప్రెజర్ ని అదుపులో ఉంచుకోడానికి పాటించండి



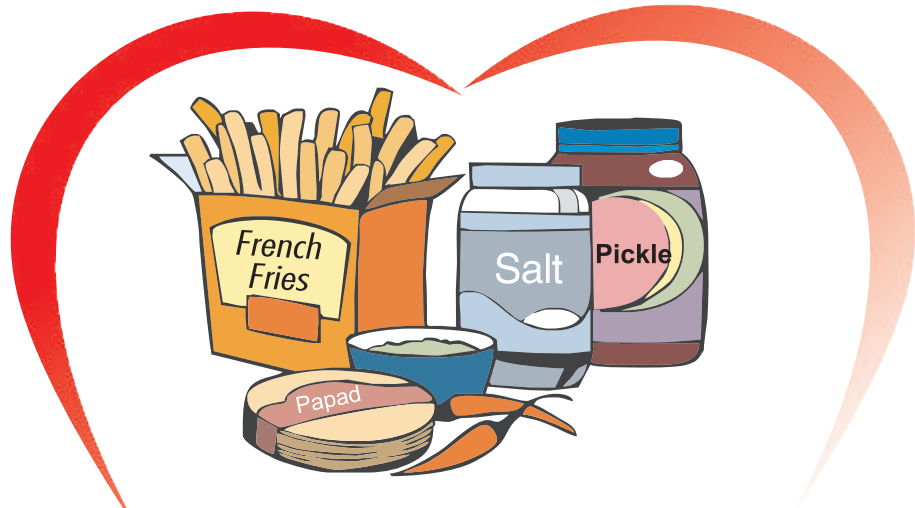
టోబాకోని మానేయండి



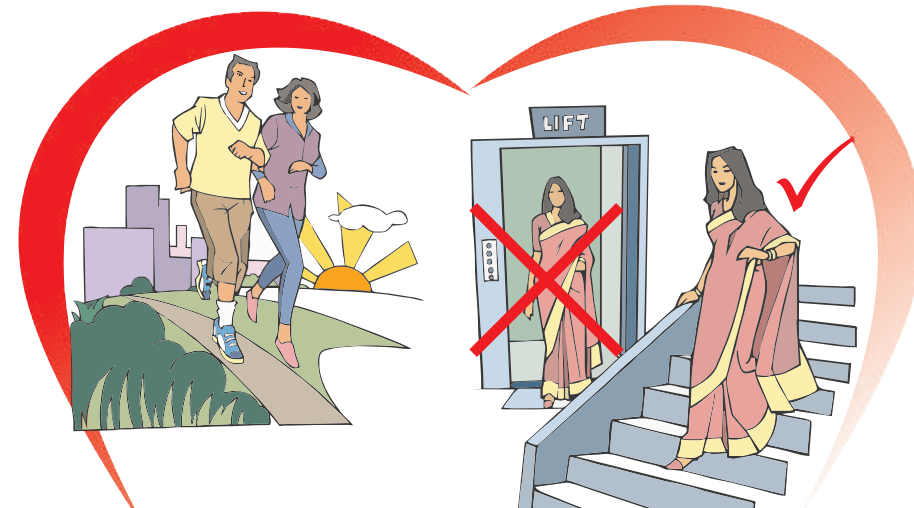
ఆరోగ్యకరమైన శరీరబరువుని
మెయిన్టెయిన్ చేయండి



పరిమితమైన ఆల్కహాల్ ని తీసుకోండి
మగవారు (≤ 2 డ్రింకులు / రోజుకు,
ఆడవారు ≤ 1 డ్రింకు / రోజుకు)
తీసుకోవాలి



ఉప్పు తినడం తగ్గించండి
(≤ 1.5 గ్రా / రోజుకి)



చురుగ్గా ఉండండి

- శారీరక పరిశ్రమ కనీసం 30 నిమిషాలు ప్రతీ రోజూ చేయాలి
- వీలైనంత వరకు లిఫ్ట్ కు బదులుగా మెట్లని వాడండి



అలసటను మేనేజ్ చేయండి



పళ్ళు మరియు
కూరగాయలు ఇంకా
తక్కువ ఫాట్స్ ఉన్న
ఆరోగ్యకరమైన
ఆహారాన్ని తినండి

విల్లపుడూ మీ డాక్టరు
సూచించిన విధంగా మందులని
తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పక మీ
డాక్టరుని కలవండి