

उच्च रक्तचाप. निवारण (High Blood pressure) (Prevention)



स्वस्थ आहार लें

(सब्जियों और फलों से भरपूर आहार)



नियमित रूप से व्यायाम करें

(व्यायाम कम से कम 30 मिनट/दिन)



दुनिया भर में, बढ़े हुए रक्तचाप के कारण
7.5 मिलियन लोगों की मृत्यु होने का
अनुमान है, जो कुल मौतों का लगभग
12.8% है।



वजन कम करें

(वजन कम करना ब्लड प्रेशर कंट्रोल
करने की सबसे अच्छी दवा है)



नमक का सेवन कम करें

(प्रतिदिन केवल एक भोजन में नमक का प्रयोग करें)



अच्छी नींद लें

(24 घंटे में 8 घंटे सोएं)

उच्च रक्तचाप वाले
लगभग 5 में से 1 व्यक्ति
को इसकी जानकारी
नहीं होती है



धूम्रपान और शराब को ना कहें



तनाव के स्तर को कम करें

(ध्यान, योग, गहरी साँस लेने के व्यायाम करें और कुछ ऐसा करें जिसमें
आपको आनंद आता हो)

5 Rivers Heart Association

उच्च रक्तचाप पर जागरूकता अभियान
(High blood pressure)

www.5riversheart.org