

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਰੋਕਥਾਮ



ਸਿਹਤਮੰਦ **ਖੁਰਾਕ** ਖਾਓ

(ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ)



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਕਸਰਤ** ਕਰੋ

(ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ)



ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ 7.5 ਮਿਲੀਅਨ ਮੌਤਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ 12.8% ਹੈ।



ਭਾਰ ਘਟਾਓ

(ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ)



ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰੋ

(ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)



ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ

(24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ)

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਣਜਾਣ ਹੈ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਨਾਂ ਕਰੋ



ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ

(ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਯੋਗਾ ਕਰੋ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ)

5 Rivers **Heart** Association