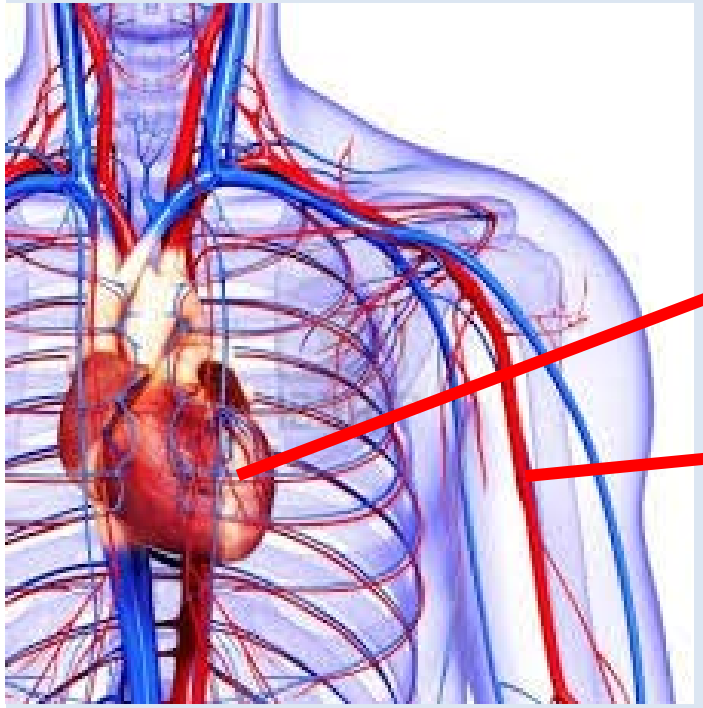
భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 1

రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?
అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?

CHIRI

రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?



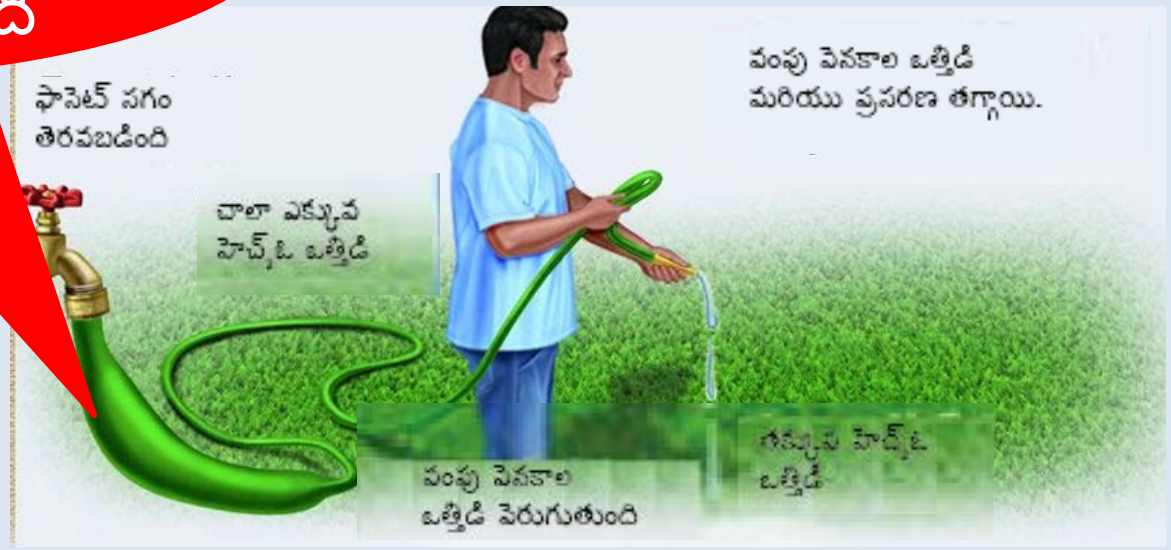


CHIRI

సాధారణ రక్తపోటు 120/80 కన్నా తక్కువగా ఉంటుంది

అధిక రక్తపోటు

చిక్కుముడి వెనుక ఒత్తిడి
నిర్మించబడుతుంది
మరియు రక్త ప్రవాహం
నెమ్మదిగా ఉంటుంది

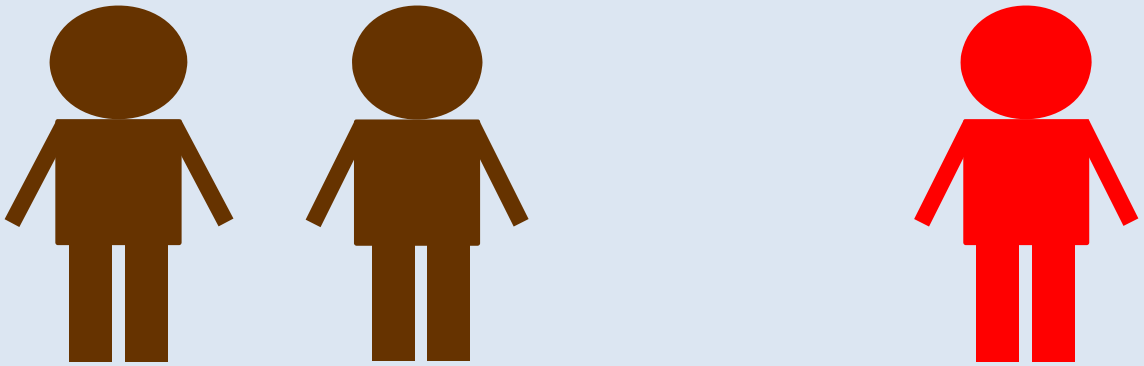


బిపి స్థాయి
140/90 మిమీ హెచ్‌జి కన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది

CHIRI

అధిక రక్తపోటు

రక్తపోటు 140/90 మిమీ హెచ్‌జి కన్నా ఎక్కువ ఉంది



భారతదేశంలో ప్రతి ముగ్గురు (3) వ్యక్తులలో ఒకరికి అధిక రక్తపోటు ఉంది

CHIRI

అధిక రక్తపోటు అనేది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలను తీస్తుంది.



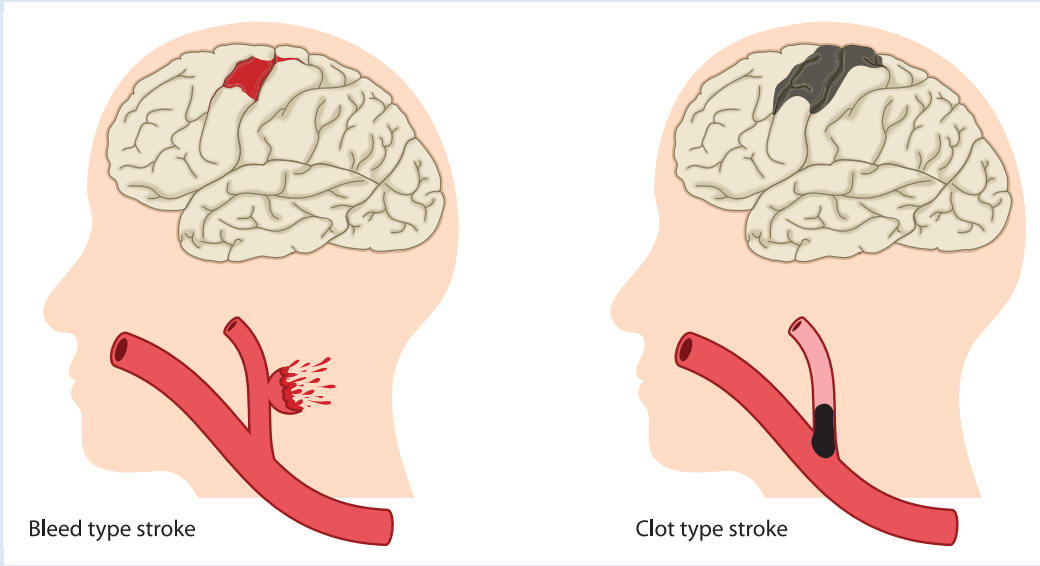


అధిక రక్తపోటు గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధిని కలిగించవచ్చు

గుండెపోటు



పక్షవాతం (పరాలసిస్)



CHIRI

గుండెపోటు లక్షణాలు

ఛాతీలో అసౌకర్యం	భుజం లేదా వీపులో నొప్పి	మెడ లేదా దవడలో నొప్పి
		
		
ఛాతీలో అసౌకర్యంతో లేదా లేకుండా ఊపిరితీసుకోవడంలో ఇబ్బంది	తలతిరుగుతున్నట్లు లేదా చల్లటి చెమటలతో ఎడిపోతున్న భావన	అనారోగ్యపు భావన లేగా మీ కడుపులో బాగుండకపోవడం

CHIRI

స్ట్రోక్ లేదా పక్షవాతం లక్షణాలు



CHIRI

ప్రమాదకారకాలు



















CHIRI

మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం













CHIRI

సంతులన ఆహారం ఎందుకు తినాలి?
(జీవించడానికి తినండి, తినడానికి జీవించకండి)















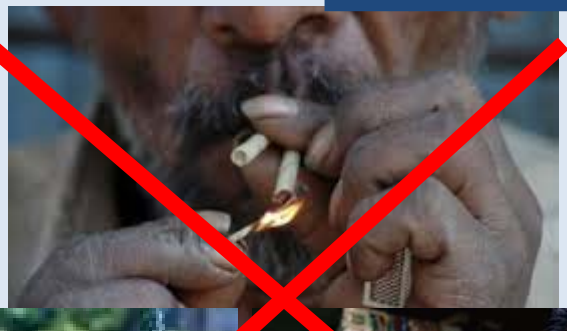


CHIRI



మీ బిపిని తగ్గించడంలో మరియు ఇతర రోగాలను నివారించడంలో సహాయపడడానికి పొగాకును వదిలివేయండి

















CHIRI

మద్యంను తాగవద్దు లేదా తక్కువగా తాగండి

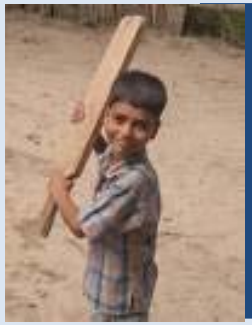








CHIRI



ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు చురుకుగా ఉండండి







Copyright © Karl Grobl







CHIRI









నివారణ మరియు ముందస్తు చికిత్స కొరకు మీకు ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించేవారిని సందర్శించండి



అధిక రక్తపోటును నివారించవచ్చు మరియు నియంత్రించవచ్చు







CHIRI

5 రక్తపోటును తగ్గించడానికి గల నియమాలు



నియమం 1. అదనపు కొవ్వులు, నూనెలు మరియు ఉప్పును నిరోధించండి





నియమం 2. మరింత తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినండి



నియమం 3. పొగాకు మరియు మద్యంను వదిలివేయండి

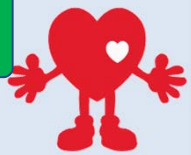


నియమం 4. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి





నియమం 5. క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం సరిచూసుకోండి



అధిక రక్తపోటుకు గల కారణాలు







బిపి >140/90మిమీహెచ్‌జి













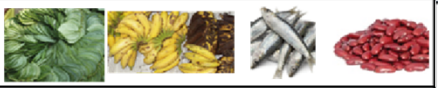
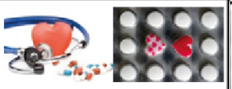


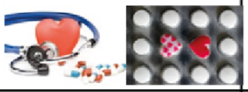


తక్కువ ఉప్పు ఎంపికలు



ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం 							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి 							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి 							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి 							

వారం 2   హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం 							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి 							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి 							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి 							

నా వారం ఎలా గడిచింది? మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

నా వారం ఎలా గడిచింది? మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి