

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో
అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 6

అధిక రక్తపోటు

చిక్కుముడి వెనుక ఒత్తిడి
నిర్మించబడుతుంది
మరియు రక్త ప్రవాహం
నెమ్మదిగా ఉంటుంది



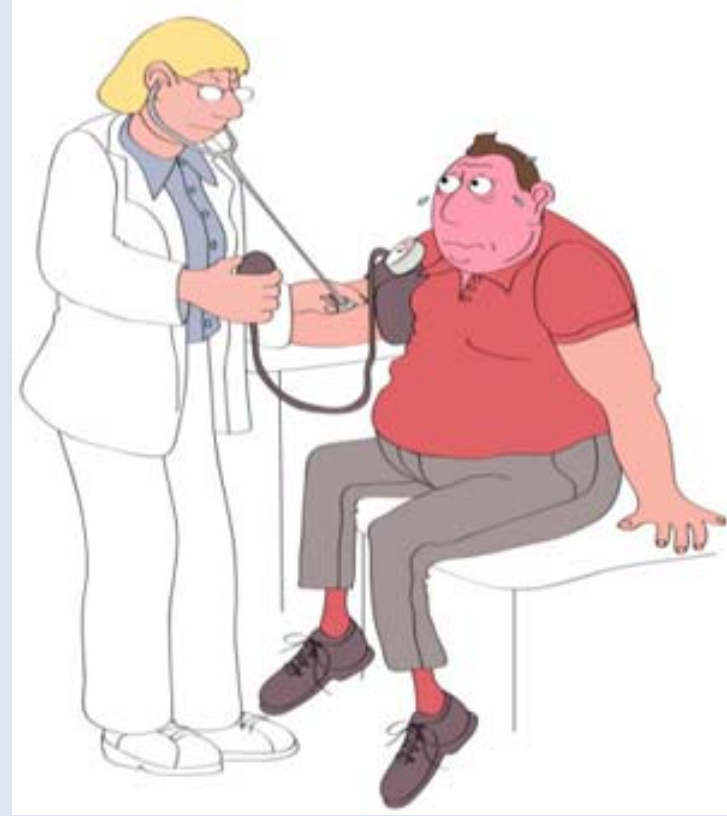
బిపి స్థాయి

140/90 మిమీ హెచ్.జి కన్నా ఎక్కువగా
ఉంటుంది



- గొట్టంలో వంపు ఉంటే లేదా నీటి ప్రవాహాన్ని ఏదైనా అడ్డుకుంటే ఏమవుతుందో ఊహించుకోండి.
- అవరోధం వెనకాల ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది మరియు నీరు రావడానికి పంపును గట్టిగా తిప్పవలసి వస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటులో ఇది జరగవచ్చు మరియు మన శరీరం చుట్టూ మన రక్తం సరఫరా చేయడానికి మరింత శక్తి అవసరం కావచ్చు
- కొన్నిసార్లు, మన బిపి 140/90మిమీ హెచ్జి కన్నా ఎక్కువ కావచ్చు, దీనిని అధిక రక్తపోటు లేదా హైపర్టెన్షన్ అని పిలుస్తారు
- దీనికి గల కారణాలను మనం ఈరోజు చర్చించుకుందాం
- మీ డాక్టరు మీ బిపిని పరీక్షించినప్పుడు కొన్నిసార్లు కాస్త ఎక్కువగా ఉండవచ్చు (సమయానికి ఉండాలని మీరు డాక్టరు వద్దకు పరిగెత్తుకు వెళ్ళి ఉండవచ్చు)
 - మీకు అధిక బిపి ఉందని తెలిపే ముందు మీరు మీ బిపిని కొన్నిసార్లు పరీక్షింపచేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

అధిక రక్తపోటు అనేది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలను తీస్తుంది

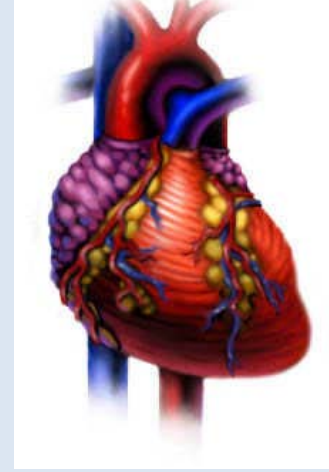


- రక్తపోటు అధికంగా ఉంటే మీకు తలనొప్పి, గుండెదడ, అలసట, మైకము లేదా అస్పష్టమైన చూపు మీకు కలుగవచ్చు, కానీ మీకు సాధారణంగా ఏ లక్షణాలు ఉండవు
- బిప్పిని పరీక్షించేదాకా వారి బిప్పి గురించి ఎవరికీ తెలీనందున ఇది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలు తీసేదిగా ఉంది మరియు కొన్ని సందర్భాలలో మొదటిసారి పరీక్షించిన సమయంలోనే గుండెపోటు లేదా పక్షవాతంను వారు కలిగి ఉంటారు
- ఇది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి – అనగా మీకు ఒకసారి మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చిందంటే, మీ జీవితంలో మిగిలిన కాలమంతా మీరు దీనిని కలిగి వుంటారు మరియు క్రమబద్ధంగా మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది

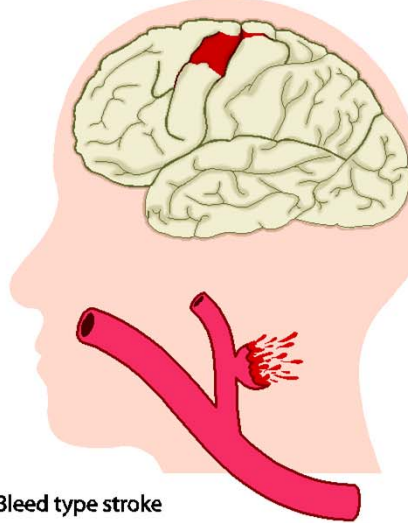
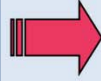
అధిక రక్తపోటు గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధిని కలిగించవచ్చు



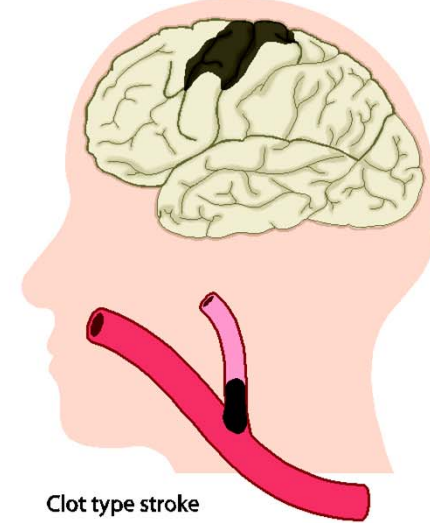
గుండెపోటు



పక్షవాతం
(పరాలసిస్)



Bleed type stroke



Clot type stroke

- అధిక రక్తపోటు ప్రమాదకరమైనది ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన ప్రమాదకర ఆరోగ్య సమస్యలు గుండెపోటు మరియు పక్షవాతం వంటివి కలిగించవచ్చు.
- గుండెకు సరఫరా చేస్తున్న ఒక ధమని మూసుకుపోవడం వలన, ఆ గుండె భాగం మృతి చెందడం వలన గుండెపోటు కలుగుతుంది.
- ధమనిలో అవరోధం లేదా ధమని దెబ్బతినడం/పగిలిపోవడం వలన మెదడు యొక్క రక్తసరఫరా ఆగిపోవడంతో పక్షవాతం వస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాలకు కూడా హానిని కలిగిస్తుంది.

ప్రమాదకారకాలు



- అధిక రక్తపోటుకు ప్రమాద కారకాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి.
- ఈ కారకాలలో కొన్నింటిని నియంత్రించలేకవచ్చు – వీటిలో మీ వయస్సు, మీ తల్లితండ్రులు అధిక రక్తపోటు లేదా గుండె వ్యాధినొ కలిగి ఉండటం.
- కానీ, కొన్ని కారకాలను మార్చవచ్చు-వీటిలో
- అధిక బరువు/ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉండటం
- అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, ఉదా. అధికంగా వేపుళ్ళు లేదా నూనెతో కూడిన ఆహారాలు
- విపరీతమైన ఉప్పు
- మద్యం త్రాగడం
- పొగత్రాగడం/పొగాకు నమలడం
- తగినంతగా వ్యాయామం చేయకపోవడం

మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం



- శుభవార్త ఏమనగా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు మరియు గుండెపోటులు మరియు పక్షవాతాన్ని నిరోధించవచ్చు.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంను తినడం ద్వారా మీరు దీనిని చేయవచ్చు, అనగా
 - తక్కువ కొవ్వు మరియు చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తినడం
 - మీరు ఉపయోగించే ఉప్పును తగ్గించడం
 - తాజాగా ఉన్న పళ్ళు మరియు కూరగాయలను ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చని ఆకు కూరగాయలను ఎక్కువగా తినడం
- ఏ రూపంలోనైనా పొగాకు మరియు మద్యం వాడకాన్ని ఆపివేయడం
- శారీరక వ్యాయామాన్ని పెంచడం
- మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, మీరు మానకుండా మీ మందులను తీసుకోవడం ద్వారా దీనిని మీరు చేయవచ్చు
- క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం చేయించుకోవడం

మీ బిపిని మీరు ఎక్కడ పరీక్షించుకోవచ్చు ?



- మీ బిపిని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం -
మీరు బిపిని
- 104 మొబైల్, ఉపకేంద్రం,
- సిహెచ్‌సి, సిహెచ్‌సి, ఎన్‌సిడి
పర్యవేక్షణ క్లినిక్ రోజున
- మీ డాక్టర్లు క్లినిక్ వద్ద
పరీక్షింపచేయించుకోవచ్చు లేదా
- మీ ఇంటివద్ద మెషిన్ ఉంటే, మీ బిపిని
మీరే పరీక్షించుకోవడం నేర్చుకోవచ్చు

మీకు మందులు ఎక్కడ దొరకవచ్చు?



- వేర్వేరు ప్రదేశాల వద్ద మందులు
లభ్యమవుతాయి
- 104 సేవ (సిరమెన రోజున) లేదా పిహెచ్‌సి
నుండి మీరు మందులను ఉచితంగా
పొందవచ్చు
- 30 రోజుల కొరకు 104 సర్వీస్‌లో లభ్యమవుతాయి
- జన్ ఔషధీ నుండి తక్కువ ఖర్చుతో లేదా మీ
సమీప మందుల షాపు నుండి మీరు వీటిని
కొనవచ్చు
- మీ తరువాతి అప్రాయింట్మెంట్ వరకు మీ వద్ద
మందులు ఉండేటట్టుగా మీరు చూసుకోండి

• ఆషా ఈ సమయంలో 104 నిర్దేశాన్ని లేదా
సానిక ఔషధ ప్రాప్యతకు సమయాన్ని ఈ
కమ్యూనిటీకి అందిస్తుంది.

సాధారణ లేదా బ్రాండెడ్ మందు అనగా ఏమిటి?



- 104 సర్వీస్ పిహెచ్‌సి మరియు జన్ ఔషధి నుండి మీరు పొందే మందులు జనరిక్ మందులుగా ఉంటాయి.
- అనగా ఏ ప్యానీస్ చిత్తాలు లేకుండా మందులను డబ్బాలో ప్యాకేజీ చేయబడుతుంది.
- దీనిలో అదే మందు ఉంటుంది
- ఈ మందు చాలా ప్రభావవంతంగా మరియు మంచి నాణ్యతతో ఉంటుంది.
- పిహెచ్‌సి ద్వారా కమ్యూనిటీలోని వ్యక్తుల కొరకు మందులు కొనుగోలు చేయబడతాయి.
- జన్ ఔషధిలో కొన్ని మందులు బాగా చవకగా ఉంటాయి

శారీరకశ్రమ తీవ్రతను ప్రదర్శించడం ప్రతి ఒక్కరూ నిలబడండి!

తీవ్రత	ఊపిరితీసుకునే పరీక్ష	వ్యాయామం
తేలికపాటి	మాట్లాడటం మరియు పాటలు పాడటం	
మధ్యస్థమైన	మాట్లాడటం - మరింత కష్టతరం పాడటం సాధ్యపడదు	
తీవ్రమైన 	మాట్లాడటం సాధ్యపడదు, ఆయాసం, ఊపిరిని భారంగా తీసుకో	

- ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి శారీరక శ్రమ చాలా ముఖ్యమైనది
- పనికి అదనంగా ఈ శారీరక శ్రమ ఉంటుంది
- అస్థిపంజర కండరాలు చేసే ఏదైనా కదలికకు శక్తి అవసరం అవుతుంది
- మీ గుండె రక్తసరఫరా చేసే విధంగా మీరు చురుకుగా ఉండవలసి ఉంటుంది
- మధ్యస్థమైన మరియు తీవ్రమైన శ్రమ మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోవడానికి పరిశీలిద్దాం
- ప్రతి ఒక్కరూ నింబోండి మరియు మధ్యస్థమైన మరియు తీవ్రమైన వ్యాయామం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మరొక్కసారి సమీక్షించండి

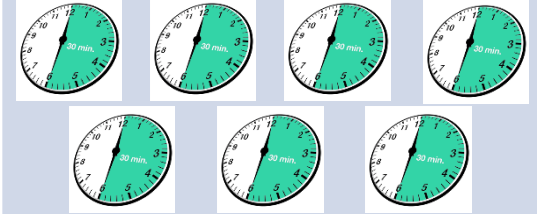
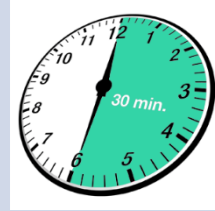
నేను ఎంత కష్టపడి పనిచేయాలి?

తీవ్రత
(ఎంత కష్టం)

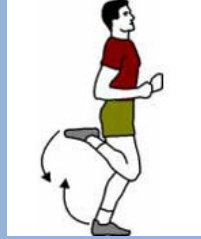
వ్యవధి
(ఎంతకాలం)

తరచుదనం
(ఎంత తరచుగా)

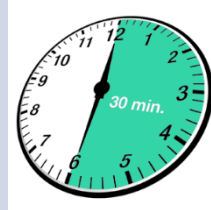
మధ్యస్థమైన



తీవ్రమైన



కండరాలను బలోపేతం చేయటం



- మనం చేయగలిగిన వ్యాయామం యొక్క విభిన్న తీవ్రతల గురించి మనకు ఇప్పుడు తెలుసు
- మనం కష్టపడితే మనం కొన్ని నిమిషాలు చేయవచ్చు
- మనం కష్టపడి శ్రమపడకపోతే దీని గురించి మనం ఎక్కువ కాలం పనిచేయవలసి ఉంటుంది

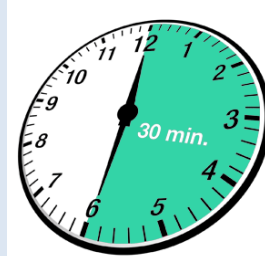
• **మధ్యస్థమైన వ్యాయామం**

- మన గుండె వేగంగా కొట్టుకునేటట్టు చేయండి మరియు కాస్త బరువుగా గాలి పీల్చండి, కానీ ఇంకనూ సాధారణంగా మాట్లాడగలుగుతారు
- 30 నిమిషాలు ప్రతిరోజూ వేగంగా నడవండి, శుభ్రం చేయండి, మెట్లను ఎక్కండి, <10 కి.గ్రా. తేలికపాటి బరువులను ఎత్తండి, తీటపని చేయండి

• **తీవ్రమైన వ్యాయామం**

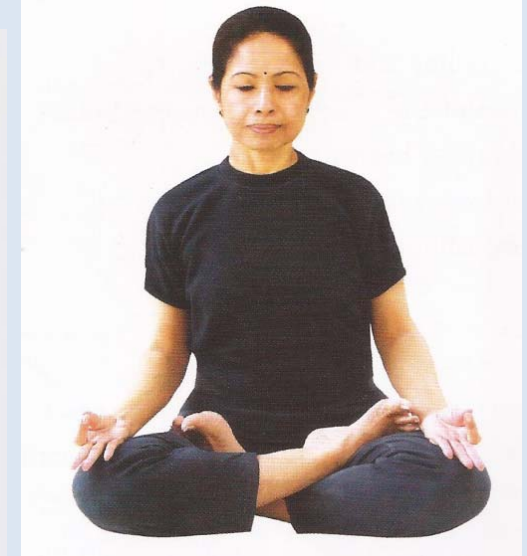
- వేగంగా మరియు కష్టపడి ఊపిరి పీల్చుకోవడం, కేవలం కొద్ది మాటలను మాత్రమే మాట్లాడండి, పాటలు పాడడం- సాధ్యపడదు
- 10 – 15 నిమిషాలు ప్రతిరోజూ పరిగెత్తడం, స్కిప్పింగ్, బరువుగా ఉన్న వాటిని మోయడం >10 కి.గ్రా., వేగంగా డాన్స్ చేయండి.

ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండండి



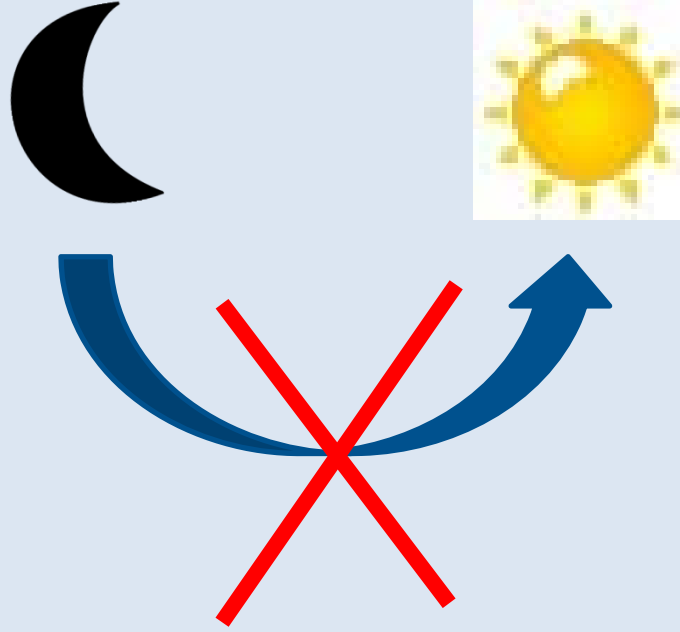
- ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండడాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి
- ఈ చర్యలను మీరు కొద్ది సమయాల కొరకు విభజించుకోవచ్చని మీరు గుర్తుంచుకోండి, ఉదాహరణకు ప్రతిసారీ 10 నిమిషాల కొరకు 3 సార్లు మీరు మధ్యస్థమైన తీవ్రత వద్ద మీరు చురుకుగా ఉండవచ్చు

ప్రశాంతంగా/ విశ్రాంతిగా ఉండండి



- మీ రోజువారీ చర్య నుండి కొంత సమయాన్ని విశ్రాంతికి మరియు ఏమీ చేయకుండా ఉండడానికి ఉంచడం చాలా ముఖ్యం
- నిశ్శబ్దంగా ఉన్నచోట కళ్ళు మూసుకొని మరియు ఊపిరి లోతుగా తీసుకుంటూ పడుకోండి, 20 లేదా 50 లెక్క పెట్టండి, మీ ఊపిరి మరియు విశ్రాంతి మీద మాత్రమే దృష్టిని సారించండి
- అధిక బిపి కలగడానికి ఒత్తిడి కారణంగా నిర్ధారించబడింది, అందుచే విశ్రాంతి, యోగా, ధ్యానం, లోతుగా గాలిని పీల్చుకోవడం, మర్దన మరియు నవ్వుడం వంటివి శరీరం ఒత్తిడిని దూరం చేయకోవడానికి సహాయపడవచ్చు
- యోగా
- ధ్యానం
- నిదానంగా ఊపిరిని పీల్చుకోండి
- గట్టిగా నవ్వుడం
- ఉద్రేకతను దూరంగా పోగొట్టుకోండి
- విశ్రాంతిని అందించే మ్యూజిక్ వినండి

సంపూర్ణ దారుఢ్యం



ఇది ఒక్కరాత్రిలో
జరగదు



.... చేయలేరు

ఒక్క రాత్రిలో ధారుఢ్యాన్ని ఆశించవద్దు

- అధిక రక్తపోటు రావడానికి సమయం పట్టింది, కాబట్టి మీ రక్తపోటు తగ్గడానికి కూడా మీకు కొంత సమయం పడుతుంది
- ముఖ్యంగా అదనపు పని చేసే అలవాటు మీకు లేకపోతే నిదానంగా ఆరంభించండి
- మీ
 - శక్తి
 - సహనం
 - ధారుఢ్యం పెంచుకోండి
- విజయాన్ని పొందండి
 - పునరావృతం - అలవాటుగా చేసుకోవడం కోసం
 - సంకల్పం -మీతో మీకు మరియు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం జీవించడానికి
 - విజ్ఞానం - మీరు ఆరోగ్యంను మరియు శ్రేయస్సును కలిగి ఉంటారు

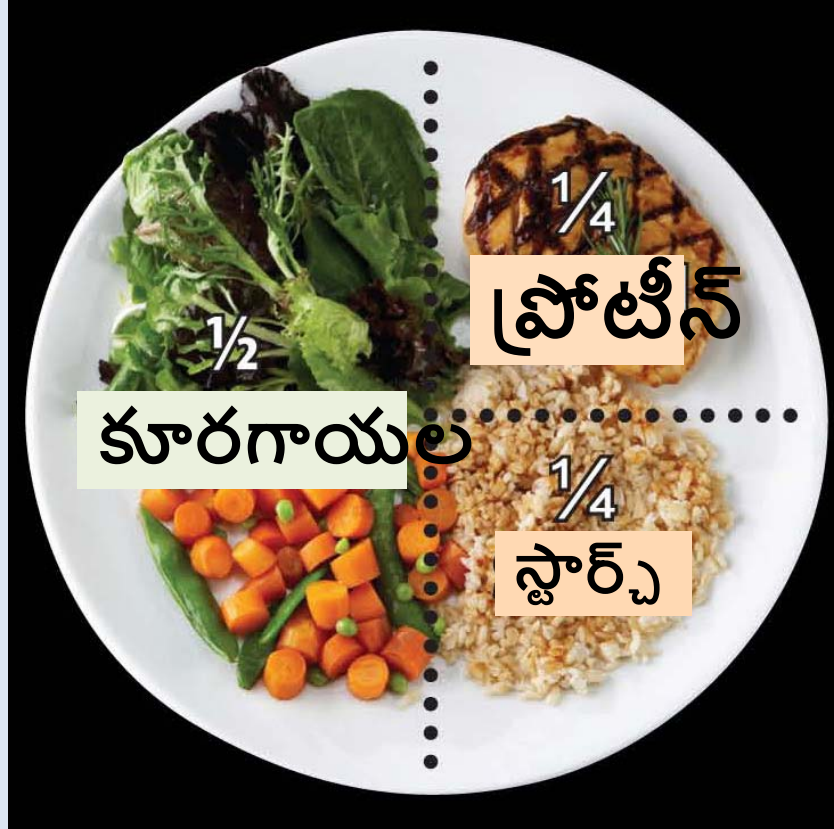


మీ రక్తపోటును
మెరుగుపరచుకోవడానికి ఆహారం
గుర్తించిన ప్రధాన పరిధేయాలు



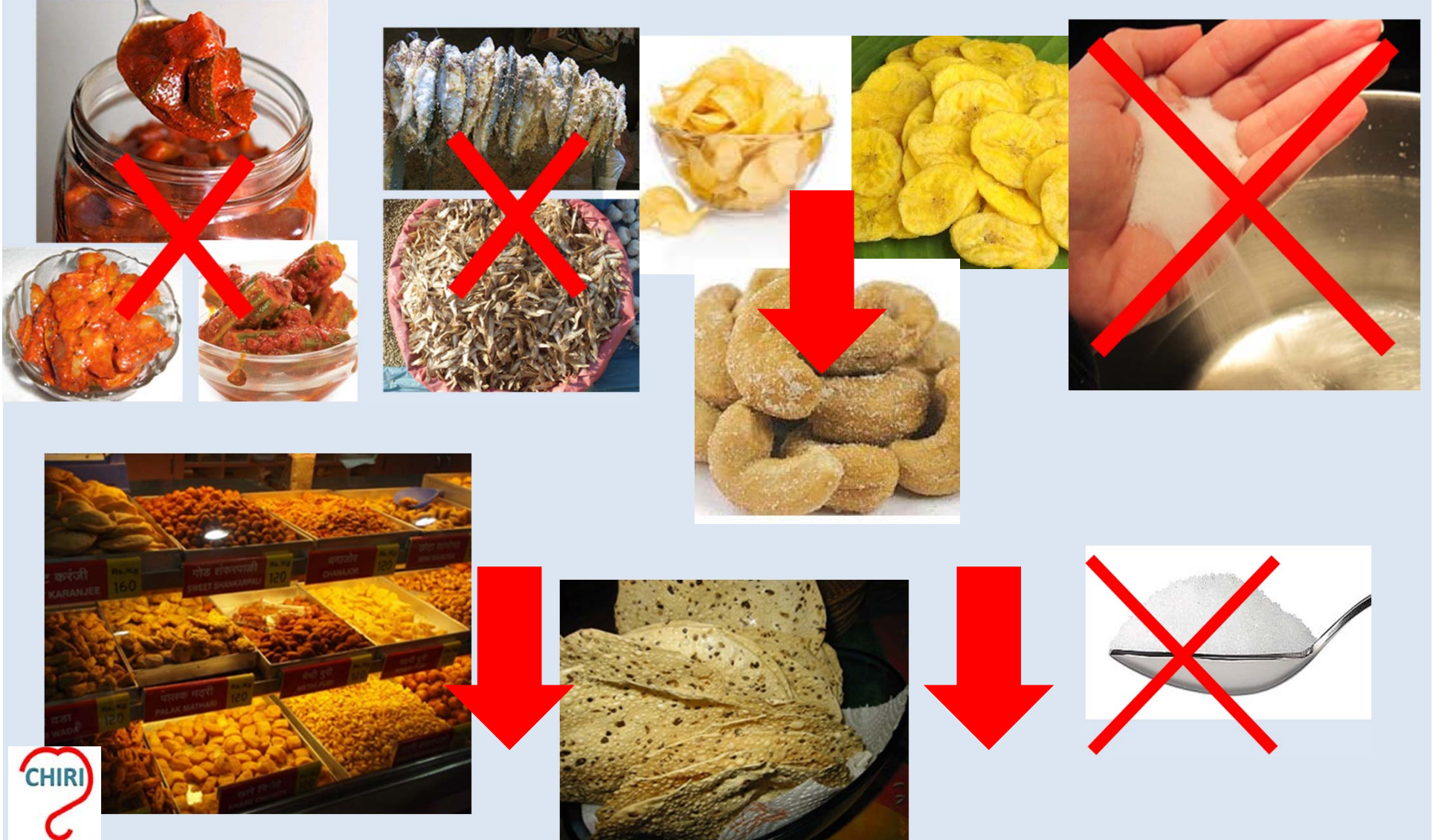
- సానికంగా దొరికే తాజా మరియు చవక కూరగాయలు లేదా పళ్ళు ఉత్తమమైనవి
- మీ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడ్డడానికి గల సులభతరమైన విధానాలలో ఆరోగ్యవంతమైన తాజా సానికంగా దొరికే ఆహారాలను ఆవిరి, గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం ద్వారా వండటమనేది ఒకటిగా ఉంది
- అధిక ముడిధాన్యాలను మరియు ప్రోసెస్ చేయబడని మీలెట్స్, మరియు ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను, పళ్ళను ప్రతిరోజూ తినండి
- పామ్ ఆయిల్ వాడకాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నించండి లేదా వేర్వేరు కూరగాయల ఆధారిత (వేరుశనగ నూనె) నూనెను ప్రతి రెండవ రోజు వాడండి

ఆహార సిఫారసులు ఆహార భాగాలు



- ఆహారం యొక్క ప్రతి రకాన్ని సరైన మొత్తంలో మీరు తీసుకుంటున్నారనేది నిర్ధారించడానికి ప్లేట్ పద్ధతి కూడా ఒక సులభమైన మార్గంగా ఉంది
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొరకు తృణధాన్య పరిమాణాలు (అన్నం/రోటీలు/మిల్లెట్స్) తగ్గించవలసిన అవసరం ఉంది
- నూతన ప్లేట్ నమూనాలో, ప్లేటు సగభాగంలో కూరగాయలు ఉంటాయి.
- పప్పులు లేదా చేప లేదా కోడి తగినంతగా ఉండాలి.

మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి



- ☒ ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తపోటు పెరుగుదలను కలుగజేస్తాయి
- ☒ మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి
- ☒ వండుతున్న అన్నానికి ఉప్పును జతచేయకండి
- ☒ మసాలా దినుసులు, మూలికలను ఆహారం మంచి రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించండి, వీటిలో నిమ్మకాయ, కొత్తిమీర, చింతపండు మరియు వెనిగర్ వంటివి రుచిని పెంచుతాయి
- ☒ చేతితో వేయడం కన్నా స్పూనులను ఉపయోగించండి
- ☒ స్పూనులో ఎత్తుగా ఉన్నది కాకుండా సమాంతరంగా ఉండే దానిని ఉపయోగించండి
- ☒ ఊరగాయలు, ఉప్పు చేపలు, వేయించిన చిరుతిళ్ళు, చిప్స్, అప్పడాల వంటి ఉప్పుతో కూడిన ఆహారాలను తగ్గించండి

మీ ఆహారంలో చక్కెరను తగ్గించండి



- ☒ మీ ఆహారంలో చక్కెరను అధికంగా తీసుకోవడం వలన అది ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది
- ☒ ఇది బరువును పెంచుతుంది, దానివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది
- ☒ మీ వేడి పానీయాలైన-టీ/కాఫీలో మీరు జతచేసే చక్కెరను తగ్గించండి
- ☒ ఇండియాలో చ్చేసే స్వీట్లు, కేక్స్, పేస్ట్రీల వంటి చక్కెరతో కూడిన ఆహారాల వాడకంను తగ్గించండి
- ☒ బెల్లం, తేనెను కూడా స్వల్పంగా వాడాలి
- ☒ నీటిని త్రాగండి మరియు కార్బనేట్ అయిన మరియు జ్యూస్ పానీయాలను నిరోధించండి



నూనెతో కూడిన/వేయించిన
ఆహారాలను తినవద్దు



- ☒ కొవ్వులు/నూనెతో కూడిన ఆహారాలను అధికంగా తీసుకోవడం వలన శరీర బరువు పెరుగుతుంది
- ☒ ఇది అధిక రక్తపోటును కలిగిస్తుంది
- ☒ కల్లెట్లు, వడలు, బజ్జీ, బోండా, సమోసాలు, పరోటా, ఫ్రైడ్ రైస్, బిర్యానీ, వేయించిన చికెన్/వేయించిన చేప, గోబీ ఫ్రై, అరటి ఫ్రై వంటి వీధిలో దొరికే వేపుళ్ళను నిరోధించండి
- ☒ వంటచేయడానికి ఎంచుకోదగిన పద్ధతులు- ఆవిరి గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం
- ☒ ప్రతి వ్యక్తికి 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనెను (15గ్రా.) ఒకరోజుకు ఉపయోగించండి
- ☒ వంటలో 2 రకాల నూనెలను ఉపయోగించండి
- ☒ కూరగాయల నూనెలు, మొక్కజొన్న, సాఫ్టవర్, పొద్దుతిరుగుడు మరియు సోయాబీన్ నూనెలు, నువ్వుల నూనె (జింజ్లి), వేరుశనగ నూనె, బియ్యం ఊక నూనె వంటివి స్వల్ప మొత్తాలలో వాడుకుంటే పర్వాలేదు.

పొగాకు వాడకాన్ని ఆపివేయండి



- పేలవమైన ఆరోగ్యానికి మీ ప్రమాదం పెంచడానికి పొగాకు మరియు మద్యం ప్రధానమని తెలపబడింది
- పొగత్రాగడం లేదా పొగాకును ఏదైనా రూపంలో వాడటం వలన అది మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించవచ్చు
- పొగాకు ఉత్పాదనలు 4000లకు పైగా హానికరమైన రసాయనాలను మరియు విషపదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి
- సిగరెట్లలో విషపూరిత రసాయనాలలో
 - క్యాన్సర్ కలిగించే కారకాలు,
 - విషాలు
 - వ్యసన లక్షణాలు





- మధ్యంలో అన్ని రకాల మధ్యం ఉంటుంది, ఇందులో
 - విదేశీ మధ్యం
 - బీర్
 - వైన్
 - తాడీ
 - పెగ్స్
 - సారాయి

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

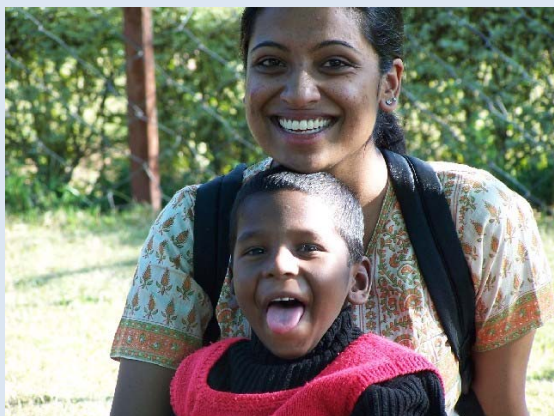


నియమం 5. క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం సరిచూసుకోండి



ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు 5 అత్యుత్తమ
నియమాలు అనుసరించండి

1. అధిక కొవ్వులు, నూనెలు, ఉప్పు మరియు
స్వీట్లను మీ ఆహారంలో నిరోధించండి
2. మరింత తాజా పళ్ళు మరియు
కూరగాయలను తినండి
3. మద్యపానం, పొగ త్రాగడం మరియు
అన్ని రకాల పొగాకును వదిలివేయండి
4. క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయండి
5. ముఖ్యంగా గుండె వ్యాధి యొక్క కుటుంబ
చరిత్రను కలిగి ఉంటే క్రమం
తప్పకుండా మీ డాక్టరును
సందర్శించండి



ఆరోగ్యవంతమైన స్వార్థం

- జీవితంలో వినోదాన్ని కలిగి ఉండండి, మీ కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో ఆనందించండి. ఒకవేళ ఇది కష్టమైతే, మీ సహ గ్రూప్ సభ్యులు లేదా డాక్టర్లు ఆఫీసులోని వారితో మాట్లాడండి
- మీ ఆరోగ్యం కొరకు మీరు ఏమి చేయవలసి ఉందో దానిని చేసే హక్కును మీరు కలిగి ఉన్నారు. వారు మీ కొరకు చేయలేరు, కానీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మీ కుటుంబ సభ్యులు సహకరించాలని మీరు ఆశించే హక్కును మీకు కలిగి ఉన్నారు



మీరు బాగా నియంత్రించుకోవడానికి గల ప్రధాన ప్రవర్తనలు

- సూచించిన విధంగా అధిక రక్తపోటు మందులను తీసుకోండి
- శారీరక కార్యకలాపం- కనీసం ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషాలు ఉండే విధంగా మధ్యస్థం నుండి తీవ్రంగా చేసే వ్యాయామాన్ని (ఉదా. వేగవంతమైన నడక) వారానికి 150 నిమిషాలు చేయండి
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం- సంతృప్త కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు మొత్తం కొవ్వు, ఉప్పు మరియు చక్కెరలను తక్కువగా మరియు పళ్ళు, కూరగాయలు, మరియు తక్కువ-కొవ్వుతో ఉన్న పాల పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోండి.
- తీపి పదార్థాలను తక్కువగా తీసుకోండి - కేక్స్, పెస్టీస్, తీపితో కూడిన పానీయాలు
- మీ ఆరోగ్య సంరక్షకులతో మాట్లాడండి- మందులతో సమస్యలు లేదా అవి పనిచేయడం లేదు మొదలైన వాటి వంటి సందేహాలు ఉంటే.
- ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ మీ రక్తపోటు ను పరిశీలించుకోండి, ప్రతీ 3-4 నెలలకు పర్యవేక్షణకు డాక్టర్ వద్దుకు వెళ్ళండి
- జీవితంలో ఆనందాన్ని పొందండి - మీ కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో ఆనందించండి. ఒకవేళ ఇది కష్టమైతే, మీ సహగ్రూప్ సభ్యులు లేదా డాక్టరు ఆఫీసులోని వారితో మాట్లాడండి
- ఆరోగ్యవంతమైన స్వార్థం - మీ ఆరోగ్యం కొరకు మీరు చేయవలసిన దానిని చేసే మీ హక్కును మీరు కలిగి ఉన్నారు. మీ రక్తపోటు నిర్వహణలో మీరు మీ కుటుంబ సభ్యుల సహాయాన్ని కోరడంలో భయపడవద్దు/సిగ్గుపడవద్దు.