

CHIRI

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో
అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 6

అధిక రక్తపోటు

చిక్కుముడి వెనుక ఒత్తిడి
నిర్మించబడుతుంది
మరియు రక్త ప్రవాహం
నెమ్మదిగా ఉంటుంది



బిపి స్థాయి
140/90 మిమీ హెచ్జి కన్నా ఎక్కువగా
ఉంటుంది



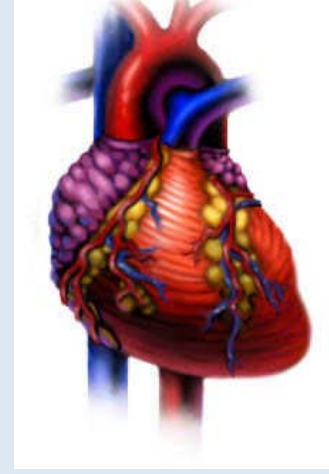
అధిక రక్తపోటు అనేది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలను తీస్తుంది



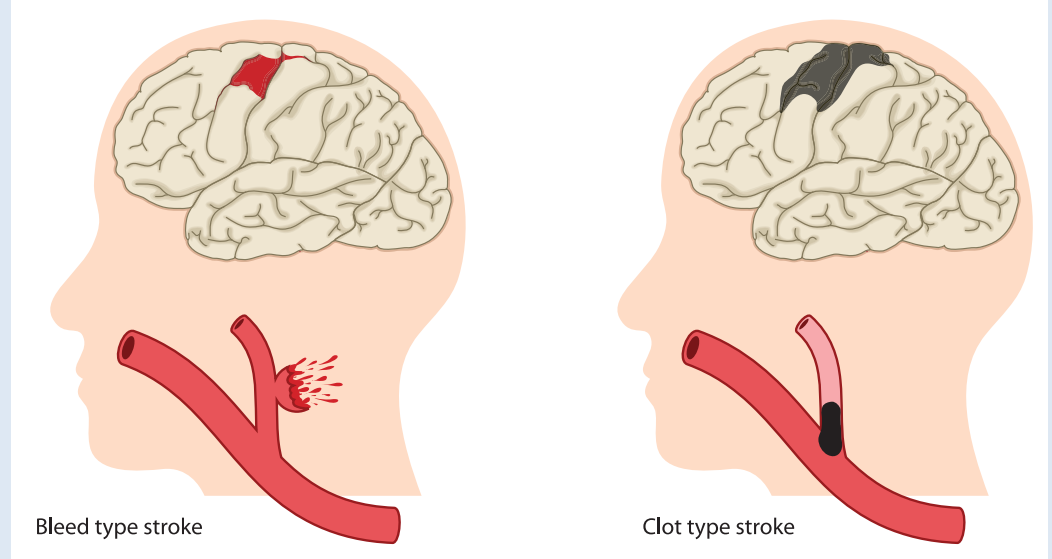
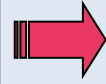
అధిక రక్తపోటు గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధిని కలిగించవచ్చు



గుండెపోటు



పక్షవాతం
(పరాలసిస్)



Bleed type stroke

Clot type stroke

ప్రమాదకారకాలు



మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం



మీ బిపిని మీరు ఎక్కడ పరీక్షించుకోవచ్చు ?



మీకు మందులు ఎక్కడ దొరకవచ్చు?



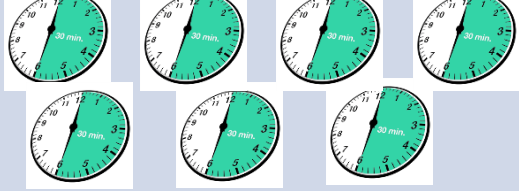
సాధారణ లేదా బ్రాండెడ్ మందు అనగా ఏమిటి?



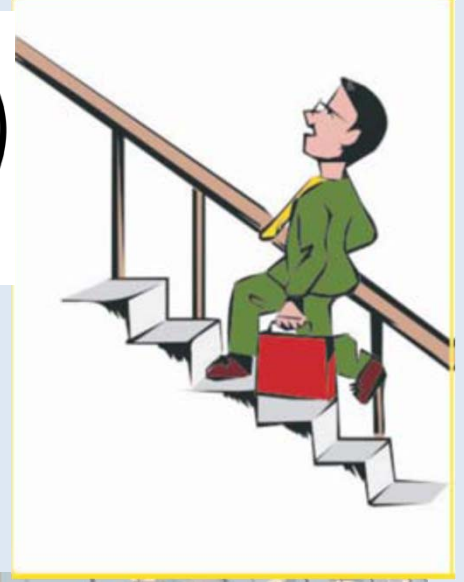
శారీరకశ్రమ తీవ్రతను ప్రదర్శించడం ప్రతి ఒక్కరూ నిలబడండి!

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

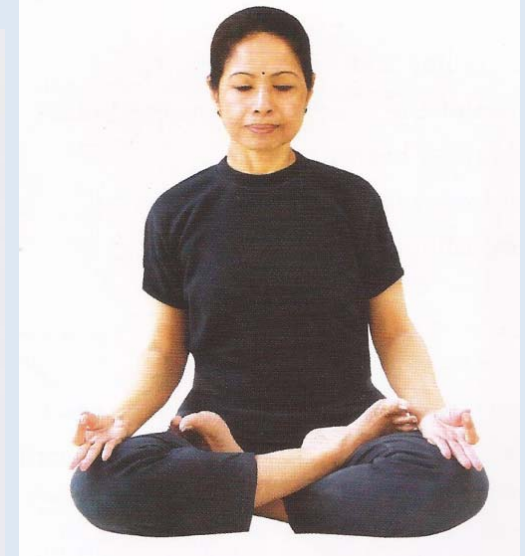
నేను ఎంత కష్టపడి పనిచేయాలి?

తీవ్రత (ఎంత కష్టం)	వ్యవధి (ఎంతకాలం)	తరచుదనం (ఎంత తరచుగా)
మధ్యస్థమైన 		
తీవ్రమైన 		
కండరాలను బలోపేతం చేయటం 		

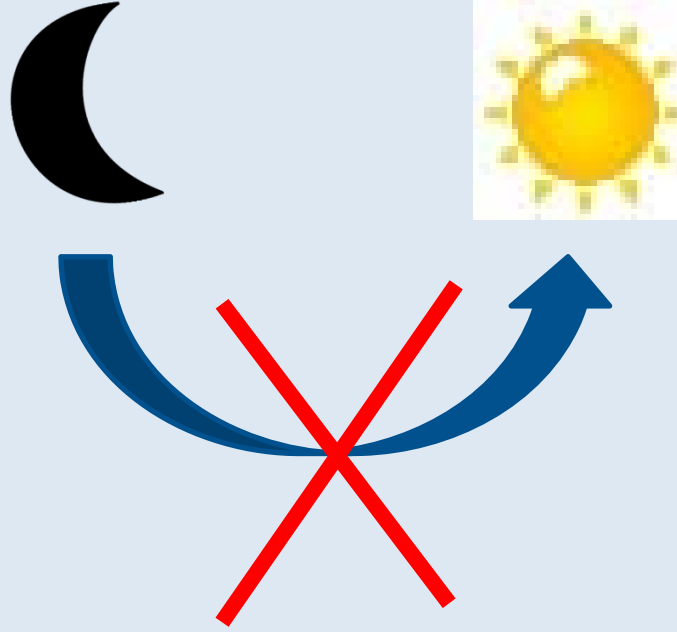
ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండండి



ప్రశాంతంగా/ విశ్రాంతిగా ఉండండి



సంపూర్ణ దారుఢ్యం



ఇది ఒక్కరాత్రిలో
జరగదు

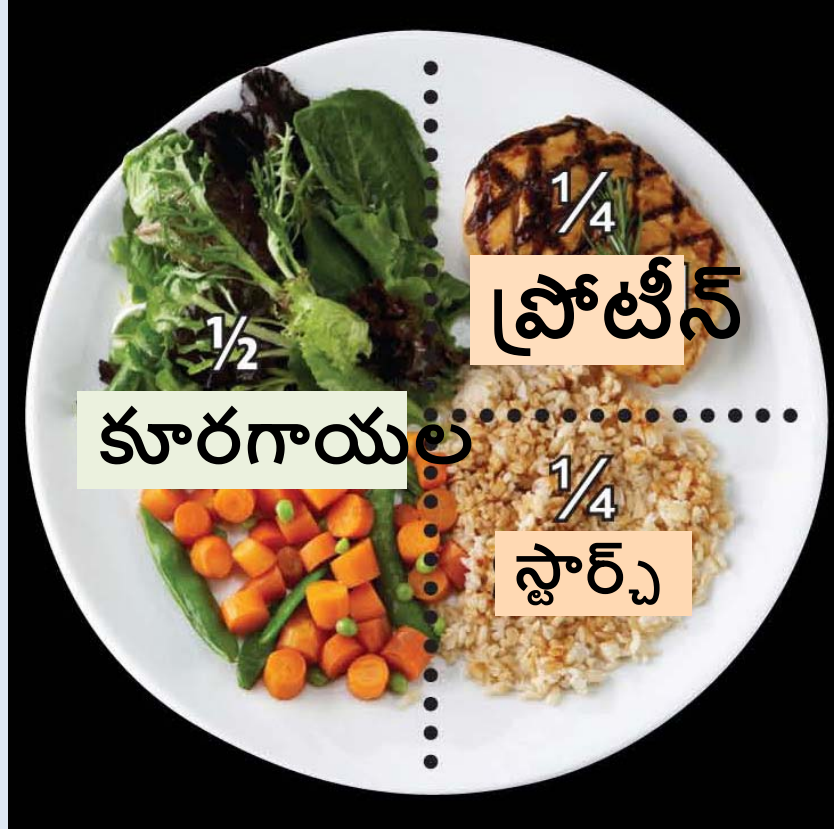


.... చేయలేరు

మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచుకోవడానికి ఆహారం గురించిన ప్రధాన సందేశాలు



ఆహార సిఫారసులు ఆహార భాగాలు



[illegible]

మీ ఆహారంలో చక్కెరను తగ్గించండి





నూనెతో కూడిన/వేయించిన
ఆహారాలను తినవద్దు



పొగాకు వాడకాన్ని ఆపివేయండి





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

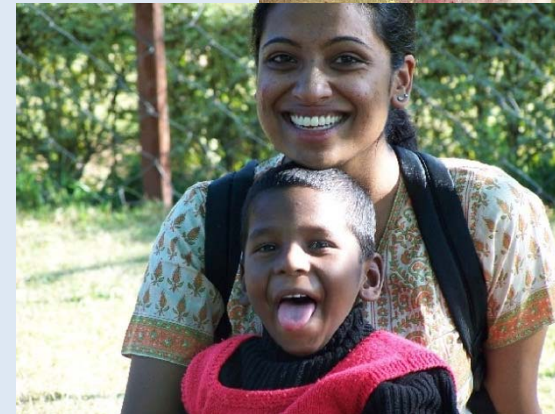


నియమం 4. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి



నియమం 5. క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం సరిచూసుకోండి





మయ బాగా నయింత్రంచుక వడానక 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, పేస్ట్రిస్, తీపితో కూడిన పానీయాలు
- మీ ఆరోగ్య సంరక్షకులతో మాట్లాడండి- మందులతో సమస్యలు లేదా అవి పనిచేయడం లేదు మొదలైన వాటి వంటి సందేహాలు ఉంటే.
- ఆరోగ్యంగా ఉన్న పటికీ మీ రక్తపోటు ను పరిశీలించుకొండి, 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.

