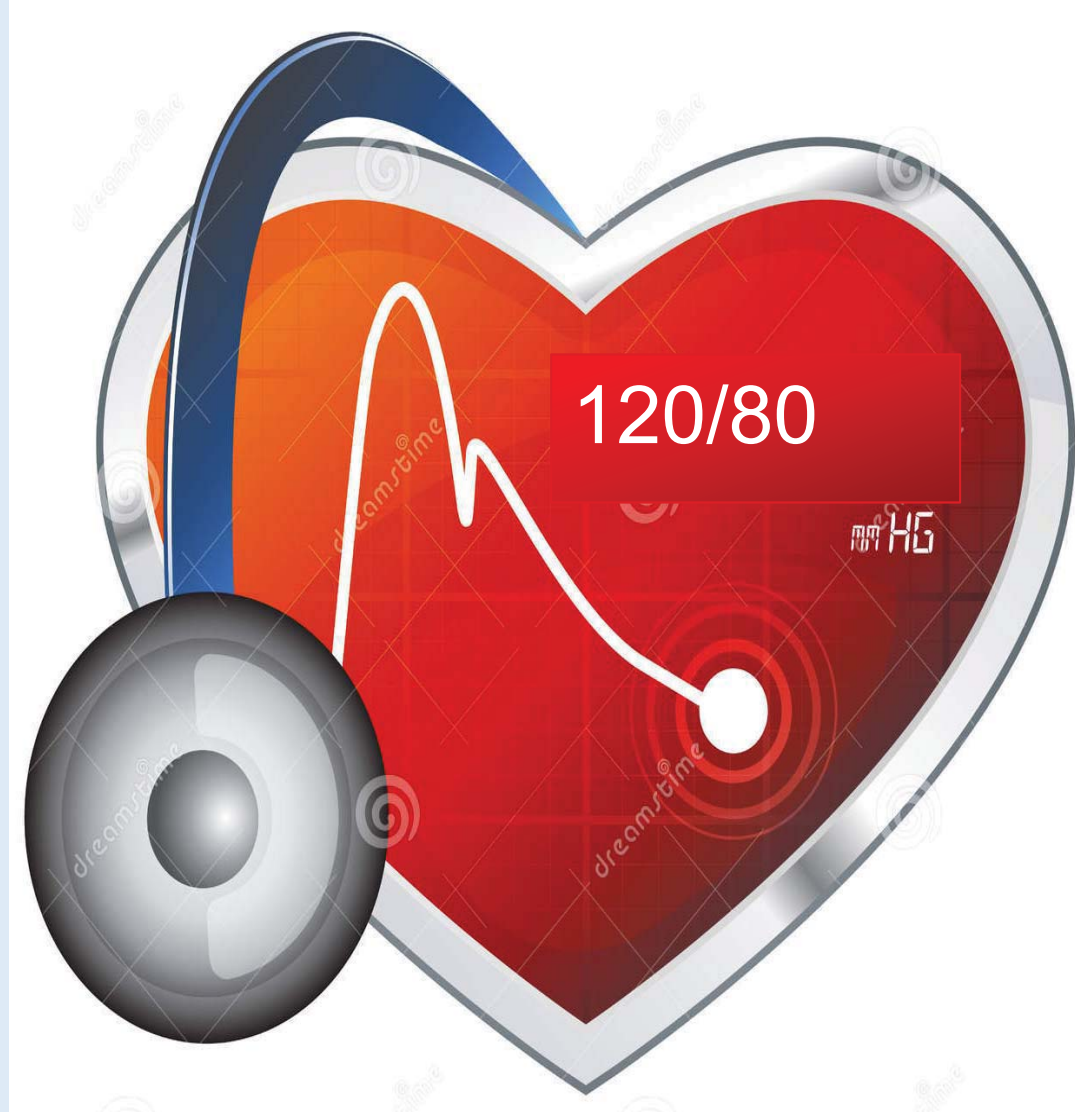


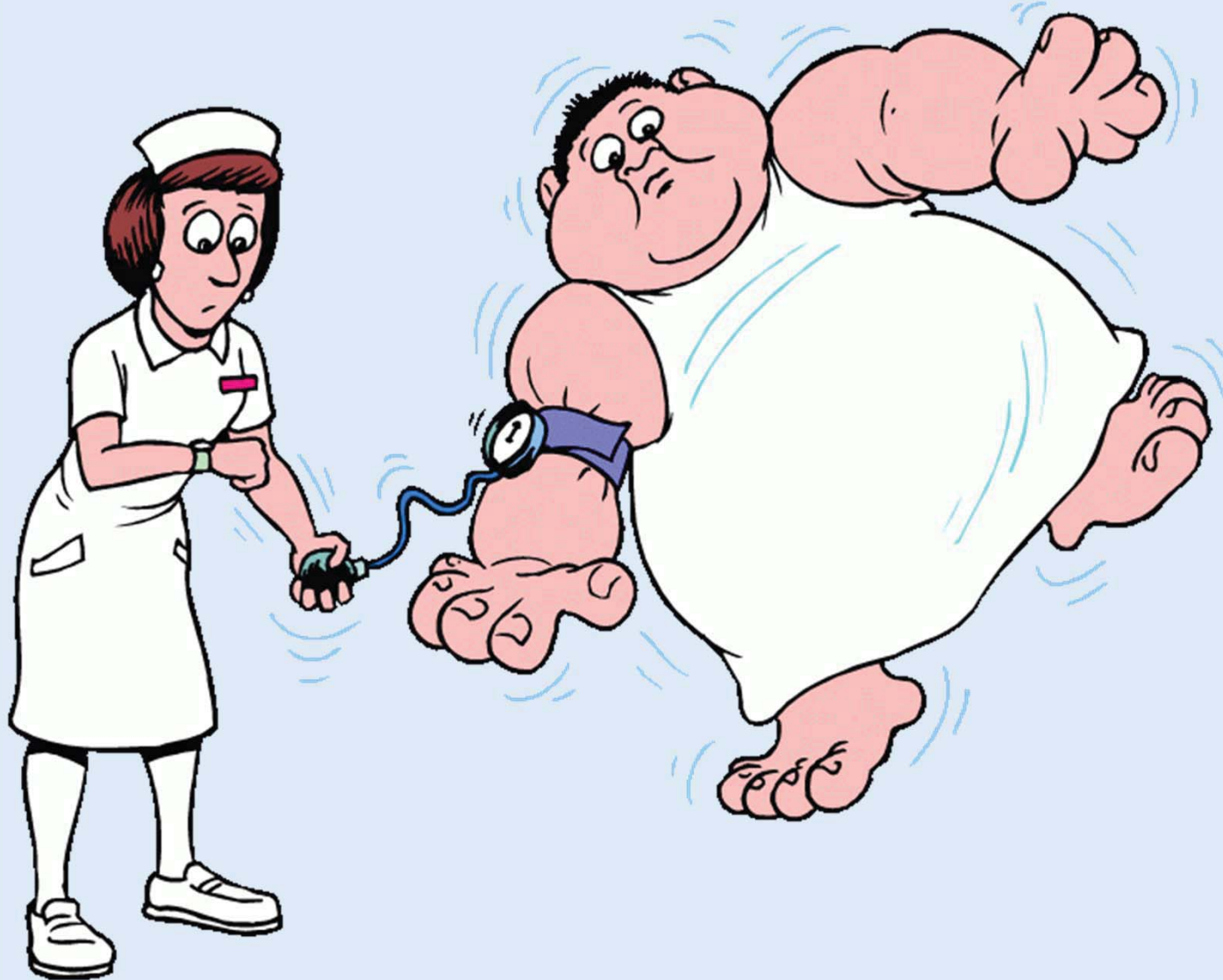
భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 2

అధిక రక్తపోటు- గతవారం నుండి సారాంశం



అధిక రక్త పోటు వివిధ రకాల వ్యాధులను కలిగించవచ్చు



అధిక రక్తపోటు వివిధ రకాల వ్యాధులను కలిగించవచ్చు

గుండెపోటు లక్షణాలు

చాతీలో అనొకర్యం 	భుజం లేదా వీపులో నొప్పి 	మెడ లేదా దనడలో నొప్పి 
చాతీలో అనొకర్యంతో లేదా లేకుండా ఈపరిస్థితులలో ఇబ్బంది 	తొందరపడినట్లు లేదా చల్లబడినట్లు ఉండటంతో ఎదోనొప్పి భావన 	అవారోగ్యపు భావన లేదా మే కడుపులో భాగం కనబడటం 

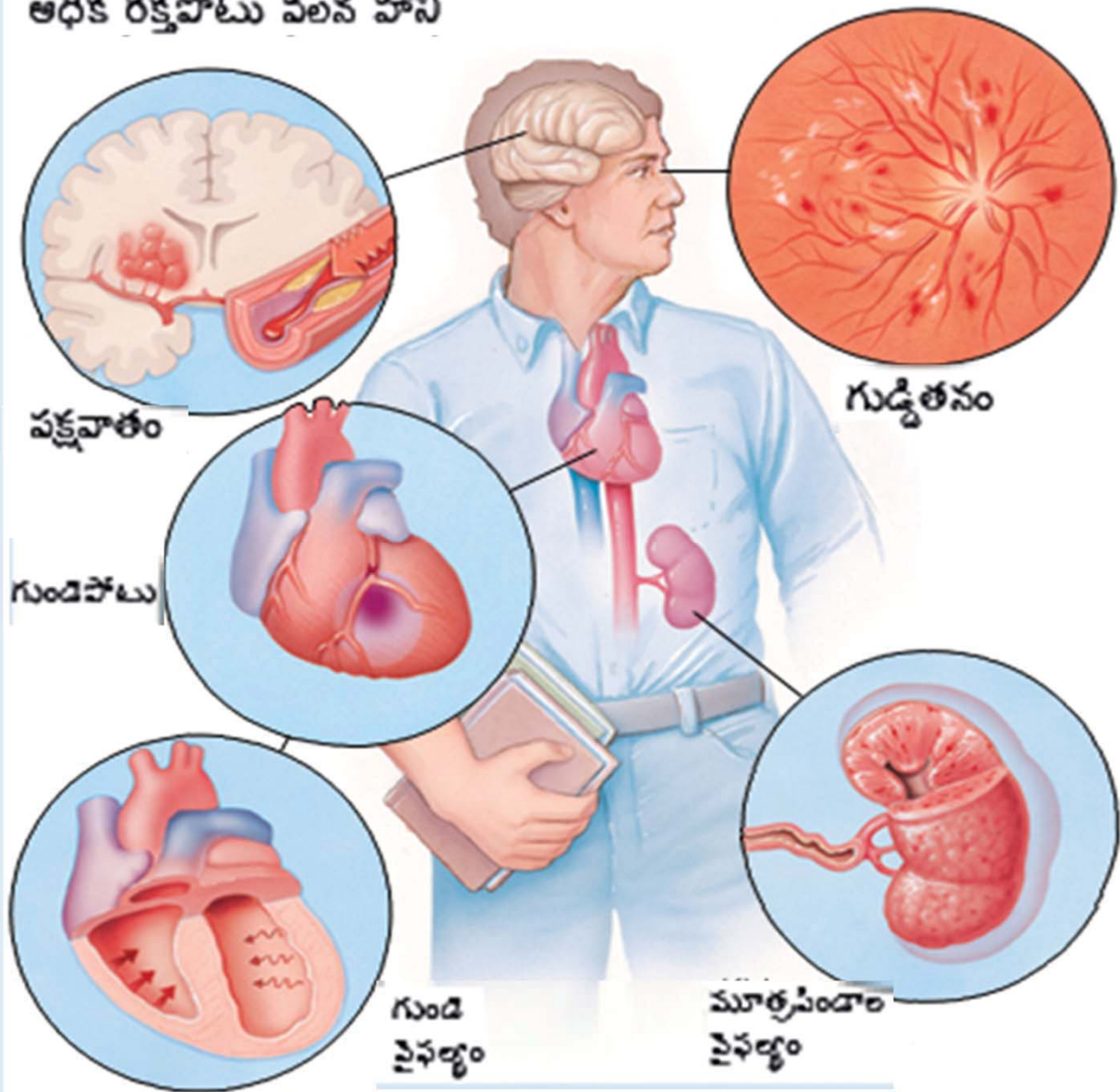


స్ట్రోక్ లేదా పక్షవాతం లక్షణాలు

	ముఖం వారి ముఖం ఒక నైపుకు వాలిపోయిందా? వారు నవ్వుగలుగుతున్నారా?
	చేతులు వారు వారి రెండు చేతులను ఎత్తగలుగుతున్నారా మరియు వాటిని ఎత్తి ఉంచగలుగుతున్నారా?
	మాట సత్తిలాగా వస్తోందా?



అధిక రక్తపోటు వలన హాని



నా రక్తపోటుని నేను ఎలా తగ్గించుకోవచ్చు మరియు దాన్ని తగ్గించుకోవలసిన అవసరం ఏమిటి?

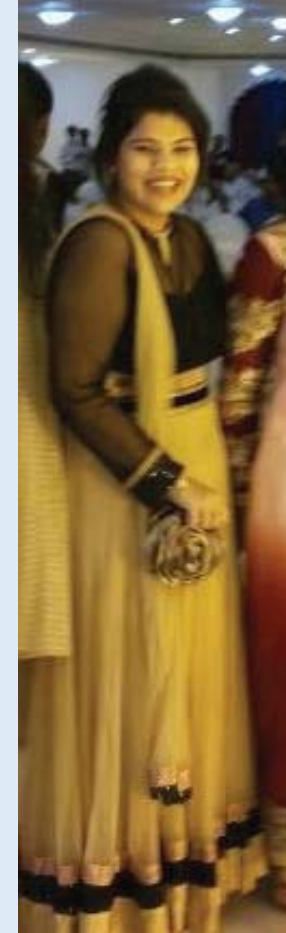
మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం



బరువు తగ్గడం



వ్యాయామం



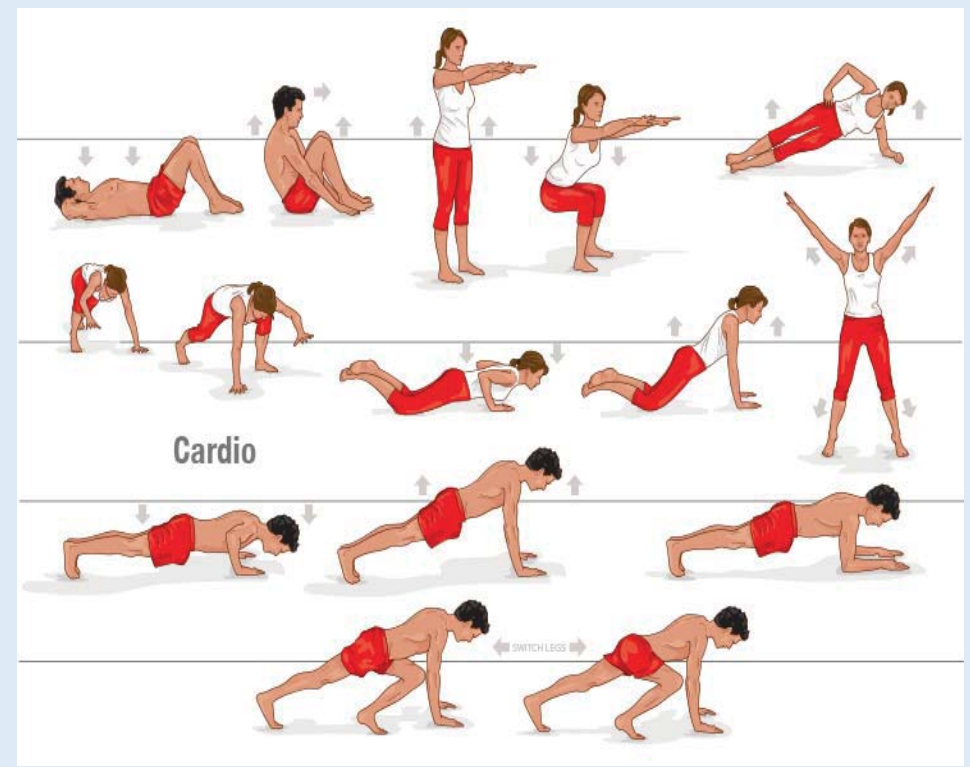
తీసుకునే ఆహారం



ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు



శారీరకంగా చేసే పనులు



మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తపోటును పెంచుతాయి



అధిక రక్తపోటును మీరు ఎలా నియంత్రించవచ్చు?

మీ రక్తపోటు గుర్తించి
తెలుసుకోండి



మీ డాక్టరు తెలిపిన
విధంగా మందులను
తీసుకోవడాన్ని
గుర్తుంచుకోండి



మీ బిపిని మీరు ఎక్కడ పరీక్షించుకోవచ్చు ?



మీకు మందులు ఎక్కడ దొరకవచ్చు?



మందులను తీసుకోవడాన్ని గుర్తుచేసేది



మందుల డ్రైరీని కలిగి ఉండండి

సాయం
త్రం

బుధవారం

గురువారం

శుక్రవారం

శనివారం

ఆదివారం

సోమవారం

మంగళవారం

ఉదయం

గురువారం

శుక్రవారం

శనివారం

ఆదివారం

సోమవారం

మంగళవారం

బుధవారం

సాధారణ లేదా బ్రాండెడ్ మందు అనగా ఏమిటి?



ఆకుపచ్చని
ఆకుకూరలు



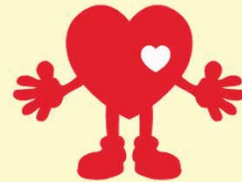
మీ ఆహారంలో ఉప్పును
తగ్గించండి



వ్యాయామం



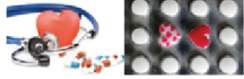
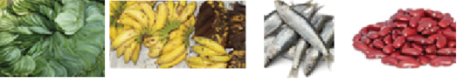
ప్రతి రోజూ
మందులను
తీసుకోవడాన్ని
గుర్తుంచుకోండి



మీ రక్తపోటు
గురించి
తెలుసుకోండి



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	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