



MAY
MEASURE
MONTH

மேலும் விவரங்களுக்கு:
MayMeasure.org



மே அளவீட்டு மாதத்தில்
பங்கேற்றதற்கு நன்றி

இன்றைய உங்கள் இரத்த அழுத்தம்:

இரத்த அழுத்த அளவீடு

திகதி

உங்கள் முடிவுகளின்
அடிப்படையில்,
நாங்கள் உங்களுக்கு
பரிந்துரைப்பது:

- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். விரைவில் மருத்துவரை அணுகவும்
- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்து, சில மாதங்களுக்குள் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை மீண்டும் அளவிடவும்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பேணுவதோடு, சீரான இடைவெளிகளில் இரத்த அழுத்த பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

#TheBigSqueeze

மே அளவீட்டு மாதம் என்பது உலகளாவிய இரத்த அழுத்த விழிப்புணர்வு பிரச்சாரமாகும். இது இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை முன்னிலைப்படுத்துவதுடன், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் ஆபத்துகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. பதிவு எண்: 1196683