

ஆரோக்கியமான இரத்தஅழுத்தத்தை பேணுவதற்கான தலைசிறந்த சுகாதார குறிப்புகள்

மேற்கூறியவற்றில் ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், பயிற்சி பெற்ற மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

மேலும் தகவலுக்கு www.maymeasure.org ஐப் பார்வையிடவும்



ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும். இது ஒன்று மட்டுமே உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நன்கு குறைக்க உதவும்.



உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 30 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சி பயனுள்ளதாக இருந்திருப்பின், உங்கள் உடல் சூடடைந்ததை உணர்வதோடு, உங்கள் சுவாசத்தின் வேகமும், இதயத்துடிப்பின் வேகமும் அதிகரித்திருப்பதை உணர்வீர்கள்.



ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான அளவு பழங்கள் மற்றும்/அல்லது காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள். அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்தைப் பெற காய்கறிகளை வேகவைக்காமல், பச்சையாகவோ அல்லது மிதமாக வேகவைத்தோ சாப்பிடுங்கள். முடிந்தவரை பொரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்



பீட்ரூட்டை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பீட்ரூட் சாற்றை தொடர்ந்து உட்கொள்வது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



உப்பு உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் நிறைய உப்பு மறைந்திருப்பதை மறந்துவிடாதீர்கள் மற்றும் பாண், தானியங்கள், சூப்கள் மற்றும் சாஸ்களிகளிலும் இது மிக அதிகமாக உள்ளது. முடிந்தவரை, எப்போதும் லேபிளைப் படியுங்கள். அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்தளவான கொழுப்புள்ள உணவுகளான பாண், பாஸ்தா, அரிசி மற்றும் முழு தானியங்கள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதும் இரத்தஅழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



கொழுப்பு மற்றும் சீனியை குறைக்கவும். முடிந்தவரை உணவுகளின் லேபிளை எப்போதும் சரிபார்த்து கொள்ளவும். முக்கியமாக ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட அல்லது 'டிராள்ஸ்' கொழுப்புகள் கொண்ட உணவுகள், மற்றும் சுக்ரோஸ், டெக்ஸ்ட்ரோஸ், பிரக்டோஸ் மற்றும் குளுக்கோஸ் போன்ற பிற பெயர்களில் 'மறைக்கப்பட்ட' சர்க்கரைகள் கொண்ட உணவுகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இவை பொதுவாக பழச்சாறுகள் மற்றும் ஃபிஸி (fizzy) பானங்கள் போன்ற பொருட்களில் காணப்படுகின்றன.



புகையிலை புகைப்பதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் புகைபிடித்தால் உங்கள் இரத்த குழாய்கள் இன்னும் வேகமாக அடைத்துவிடும், அத்துடன், இது பல உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் புகைபிடிக்கும் போது உங்கள் இரத்த அழுத்தம் உண்மையில் உயர்வடைகிறது.



காஃபின் (Caffeine) உட்கொள்ளுவதைக் குறைக்கவும். காஃபின் சில ஃபிஸி (fizzy) பானங்கள் மற்றும் காபி மற்றும் தேநீரில் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம். உள்ளூர் தினசரி பரிந்துரைகளை கடைபிடிக்கவும்.



உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை சீரான இடைவெளிகளில் மருத்துவரிடம் சென்று அளவிட்டுக் கொள்ளுங்கள்



மன அமைதி முக்கியமானதாகும். மன அழுத்தமானது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க வழிவகுக்கிறது. எனவே, முடிந்தவரை மன அழுத்தம் வராமல் தவிர்த்து, ஓய்வெடுக்க நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

#TheBigSqueeze