

ઉચ્ચ રક્તચાપને કેવી રીતે રોકવું અથવા નિયંત્રિત કરવું

જીવનશૈલીમાં આ ફેરફારો કરીને તમે તમારા રક્તચાપને ઘટાડી શકો છો અને હૃદય રોગ, કિડનીની ખરાબી અને આઘાતનું જોખમ ઘટાડી શકો છો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની સલાહને અનુસરો
તમારા પ્રદાતાની નિયમિત મુલાકાત લો. તેઓ તમને દવાઓ આપી શકે છે અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર સૂચવી શકે છે. તમારા પ્રદાતાની સૂચનાઓનું પાલન કરો અને તમારી દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખો. તમારા પ્રદાતા અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરતા પહેલા તમારી દવાઓ લેવાનું બંધ કરશો નહીં.

વધારાનું વજન ઘટાડો
જ્યારે તમારું વજન વધે છે ત્યારે બ્લડ પ્રેશર ઘણી વાર વધે છે.

સક્રિય રહો
દિવસમાં ત્રણ વખત, અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ, 10-મિનિટનું ઝડપી ચાલવાનું રાખો.

તમારા આહારમાં સોડિયમનું પ્રમાણ ઓછું કરો
ઓછા ફાસ્ટ ફૂડ અને ઓછા પ્રોસેસ્ડ ફૂડ ખાવાનું રાખો. ખોરાકમાં કુદરતી રીતે માત્ર થોડી માત્રામાં સોડિયમ જોવા મળે છે. પ્રોસેસ દરમિયાન મોટા ભાગની સોડિયમ ઉમેરવામાં આવે છે.

મીઠું નાખશો નહીં. એક ચમચી મીઠામાં 2,300 મિલિગ્રામ સોડિયમ હોય છે. વનસ્પતિઓ અને મસાલાઓનો ઉપયોગ કરો!

દાડને મર્યાદિત કરો
સ્ત્રીઓએ દિવસમાં એક કરતાં વધુ ડ્રિંક ન લેવી જોઈએ અને પુરુષોએ દિવસમાં બે કરતાં વધુ ડ્રિંક ન લેવી જોઈએ.

ધૂમ્રપાન છોડો
કોઈ સહાયક જૂથ અથવા કાર્યક્રમમાં જોડાઓ.

સ્વસ્થ આહાર લેવો
ખોરાકની ડાયરી રાખો. તમે શું ખાઓ છો તેની નોંધ રાખો. તમે કેટલું અને કયા સમયે ખાધું તે લખો.

પોટેશિયમ વધારો. પોટેશિયમ રક્તચાપ પર સોડિયમની અસરોને ઘટાડી શકે છે. વધુ ફળો અને શાકભાજી ખાઓ અને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ પોટેશિયમ સ્તર વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

એક ચતુર ખરીદદાર બનો. જ્યારે તમે ખરીદી કરો ત્યારે ફૂડ લેબલ્સ વાંચો અને તમારા સ્વસ્થ આહારની યોજના પર કાયમ રહો!

તાણવને ઓછું કરો
દિવસમાં 15-20 મિનિટ માટે શાંતિથી બેસો, ઊંડો શ્વાસ લો અથવા તમને ગમતી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરો.

રક્તચાપનું સ્તર

સામાન્ય	સિસ્ટોલિક: 120 mmHg કરતાં ઓછું ડાયસ્ટોલિક: 80 mmHg કરતાં ઓછું
જોખમ પર (પ્રીહાઈપરટેન્શન)	સિસ્ટોલિક: 120-139 mmHg ડાયસ્ટોલિક: 80-89 mmHg
ઉચ્ચ (હાઈપરટેન્શન)	સિસ્ટોલિક: 140 mmHg અથવા તેથી વધુ ડાયસ્ટોલિક: 90 mmHg અથવા તેથી વધુ



તમારા સ્વાસ્થ્ય પર નિયંત્રણ રાખો! Meridian સભ્ય સેવાઓને **866-606-3700** (TTY: **711**) પર, સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી કૉલ કરો. બિન-ઇમરજન્સી તબીબી પ્રશ્નો માટે અમે તમને નર્સ સલાહ લાઇન સાથે પણ જોડી આપી શકીએ છીએ.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).