

उच्च रक्तचाप को कैसे रोके या नियंत्रित करें

जीवनशैली में इन बदलावों को करके आप अपना रक्तचाप कम कर सकते हैं और हृदय रोग, किडनी की विफलता और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकते हैं।

अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ काम करें

नियमित रूप से अपने प्रदाता से मुलाकात करें। वे आपको दवाएँ दे सकते हैं और जीवनशैली में बदलावों का सुझाव दे सकते हैं। अपने प्रदाता के निर्देशों का पालन करें और अपनी दवाएँ लेते रहें। अपने प्रदाता या फार्मासिस्ट से बात करने से पहले अपनी दवाएँ लेना बंद न करें।

अतिरिक्त वजन को कम करें

आपका वजन बढ़ने पर प्रायः रक्तचाप बढ़ जाता है।

सक्रिय रहें

सप्ताह में पाँच दिन, दिन में तीन बार, 10 मिनट तक तेजी से टहलें।

अपने आहार में सोडियम को कम करें

कम फास्ट फूड और कम प्रोसेस्ड फूड खाएँ। खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से सोडियम की थोड़ी सी ही मात्रा पाई जाती है। अधिकांश सोडियम प्रसंस्करण के दौरान मिलाया जाता है।

नमक न डालें। एक छोटे चम्मच नमक में 2,300 mg सोडियम होता है। जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग करें।

शराब को सीमित करें

महिलाओं को एक दिन में एक से अधिक ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए और पुरुषों को एक दिन में दो से अधिक ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए।

धूम्रपान करना छोड़ दें

किसी सहायता समूह या कार्यक्रम में शामिल हो जाएँ।

स्वस्थ आहार लेना

खाने की एक डायरी रखें। आप जो कुछ भी खाते हैं उसका ट्रैक रखें। लिखिए कि आपने कितना और किस समय पर खाया।

पोटेशियम को बढ़ाएँ। पोटेशियम रक्तचाप पर सोडियम के प्रभाव को कम कर सकता है। अधिक फल और सब्जियाँ खाएँ और अपने लिए पोटेशियम के सर्वोत्तम स्तर के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

एक स्मार्ट खरीदार बनें। जब आप खरीदारी करें तो खाद्य पदार्थ के लेबलों को पढ़ें और अपनी स्वस्थ भोजन योजना पर डटे रहें।

तनाव को कम करें

चुपचाप बैठने, गहरी साँस लेने, या अपनी पसंद की कोई गतिविधि करने के लिए दिन में 15-20 मिनट का समय निकालें।

रक्तचाप के स्तर

सामान्य	सिस्टोलिक: 120 mmHg से कम डायस्टोलिक: 80 mmHg से कम
जोखिम पर (प्रीहाइपरटेंशन)	सिस्टोलिक: 120-139 mmHg डायस्टोलिक: 80-89 mmHg
उच्च (उच्च रक्तचाप)	सिस्टोलिक: 140 mmHg या इससे अधिक डायस्टोलिक: 90 mmHg या इससे अधिक



अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखें! Meridian मेंबर सर्विसेस को **866-606-3700** (TTY: **711**) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक, कॉल करें। गैर-आपातकालीन चिकित्सा प्रश्नों के लिए हम आपको नर्स एडवाइस लाइन से भी कनेक्ट कर सकते हैं।



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**).