

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे: उच्च रक्तदाबाचे निरीक्षण

- 30 मिनिटे आधी कॉफी पिऊ नका किंवा धूम्रपान करू नका.
- चाचणी करण्यापूर्वी, पाठ टेकवून आणि जमिनीवर पाय टेकवून पाच मिनिटे बसा.
- तुमचा उघडा हात टेबल, डेस्क किंवा आराम खुर्चीच्या हातावर ठेवा. तुमचा हात तुमच्या हृदयाच्या समान पातळीवर असायला हवा.
- लहान बाह्यांचे कपडे घाला त्यामुळे तुमचा हात उघडा राहिल.
- चाचणी करण्यापूर्वी लघवीला जाऊन या. मूत्रपिंड भरलेले असेल तर त्याचा परिणाम BPच्या नोंदीवर होऊ शकतो.
- दोन नोंदी घ्या आणि दोन्हीची सरासरी काढा.

जीवनशैलीमध्ये बदल करून उच्च रक्तदाब नियंत्रित करणे





तुमचे वर्गीकरण माहिती करून घ्या

वरची संख्या
हृदयाचे ठोके पडत
असताना रक्तवाहिन्यांच्या
भिंतीवरचा दाब
किंवा बल.

सिस्टॉलिक
(mm Hg)

डायस्टॉलिक
(mm Hg)

खालची संख्या
हृदयाच्या दोन
ठोक्यांच्या मधल्या
काळातला दाब

तुमची रक्तदाब संख्या म्हणजे काय ते जाणून घ्या:

सामान्य

120
च्या खाली

80
च्या खाली

वाढलेला

120
129

80
च्या खाली

त्याला उच्च रक्तदाब-पूर्व
असेही म्हणतात

उच्च

130
आणि त्यापेक्षा जास्त

80
आणि त्यापेक्षा
जास्त

त्याला उच्च रक्तदाब
असेही म्हणतात

तुमच्या रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवा

जीवनशैलीत 8 बदल करा

रक्तदाब कमी करण्यासाठी

1

हालचाली करा
नियमित शारीरिक हालचाली करा



2

पोषक आहार घेण्यावर लक्ष द्या
सकस आहाराची निवड करा



3

मीठाचे प्रमाण कमी करा
पदार्थांवरची लेबल्स वाचा आणि
रोज 2-2.5 ग्रॅम किंवा त्यापेक्षा कमी सोडियम घ्या



4

तुमची औषधे घ्या
जर तुम्हाला उच्च रक्तदाबासाठी औषध
लिहून दिले असेल तर ते दररोज घ्या



5

तुमचा रक्तदाब तपासा
जितक्यावेळा तपासण्याचा सल्ला दिला असेल
तितक्यावेळा.



6

वजन कमी करा
10 पौंड वजन घटवल्यानेदेखील बराच फरक पडू शकतो



7

मद्यपान कमी करा/धूम्रपान करू नका
मद्यपानाचे सेवन कमी करा. जर तुम्ही धूम्रपान
करत असाल तर बंद करा.



8

ताण कमी करा आणि व्यवस्थित झोप घ्या
विश्रांतीने रक्तदाब कमी होऊ शकतो आणि चांगली
झोप घेतल्याने तुमची उर्जा वाढते.



निरोगी हृदयासाठी आहार

तुम्ही जेवढे कमी सोडियम खाल तेवढा रक्तदाब कमी करू शकाल.

	सकाळी लवकर चहा/काफी/दूध (1 कप बिनसाखरेचे) + 1 मिश्र धान्याचे (मल्टीग्रेन)/ ओट्सचे बिस्कीट	
	नाश्ता गव्हाचा भाज्या घातलेला उपमा/ भाज्या घातलेला 1 लहान डोसा/गव्हाचा सांजा(दलिया) दुधासोबत किंवा भाज्या घालून/1 भाजलेला पाव (ब्राऊन/मल्टीग्रेन) भाज्यांबरोबर./ 1 पराठा(मिथी/पालक/फ्लॉवर/मुळा)/ 1 मोठी वाटी ओट्स/ गव्हाचे फ्लेक्स दुधाबरोबर(60 मिली)	
	सकाळी फळ [सफरचंद(1)/ पपई (100 ग्रॅम)/ जर्दाळू(2-3)/ पीच2-3)/ चेरी(8-10)/ पेअर (1)/ कलिंगड (150 ग्रॅम) / गेरू (1) / संत्रे (1)] किंवा ग्रीन टी + नारळाचे पाणी (1 लहान ग्लास) किंवा 1 ग्लास ताक	
	दुपारचे जेवण मिश्र धान्याच्या 2 चपात्या/1 मिश्र धान्याची भाकरी + 1 वाटी भाजी + 1 वाटी सांभार/ डाळ/दही/रायता/ चिकन (2 लहान तुकडे)+ 1 तुकडा मासा +1 वाटी कोशिंबीर	
	रात्रीचे जेवण 1 मिश्र धान्याची चपाती/ ½ मिश्र धान्याची भाकरी/ 1 मिश्र धान्याचा/ओट्सचा डोसा + 1 वाटी भाजी + 1 वाटी सांभार/डाळ/दही/रायता/ चिकन (1 लहान तुकडे)/1 तुकडा मासा + 1 वाटी कोशिंबीर	
	झोपण्यापूर्वी 1 कप दूध	



सातत्यपूर्ण बदलांसाठी 'खास' सूचना

- हे बदल तुमच्या सवयीचे होण्यासाठी आणि रोजच्या दिनक्रमाचा भाग होण्यासाठी ते दोन आठवड्यांच्या कालावधीत करा
- पहिल्या दिवशी दुपारच्या जेवणात भाज्यांचा समावेश करा आणि नंतर रात्रीच्या जेवणात आणि एका जेवणात किंवा अल्पोपाहारात एखाद्या फळाचा समावेश करा.
- स्निग्धांश नसलेले दूध आणि कमी स्निग्धांश असलेले दुधाचे पदार्थ यांचा वापर दिवसातून तीनवेळेपर्यंत वाढवा.
- जर तुम्ही मटण जास्त खात असाल,तर दोन दिवसांत त्याचे प्रमाण निम्मे किंवा जेवणाच्या एक तृतीयांश इतके कमी करा.
- दोन किंवा तीन शाकाहारी पदार्थांचा समावेश करा किंवा दर आठवड्याला मटण नसलेले जेवण घ्या.

योग्य वजन राखणे

वजन घटवण्यासाठी 9 सूचना

- 1 रोज 2 ते 4 कि.मी. चाला.
- 2 शक्य तितके बाहेरचे पदार्थ खाण्याचे टाळा
- 3 नाश्ता करा
- 4 कमी प्रमाणात खा
- 5 योगासने करा
- 6 बाहेर जास्त वेळ घालवा
- 7 हलका शारीरिक व्यायाम करा
- 8 दररोज वजन तपासा
- 9 फळे खा



6

शारीरिक हालचाली



दर आठवड्याला साधारण 2 तास 30 मिनिटे माफक प्रमाणात शारीरिक हालचाली करा

7

मद्यपान आणि तंबाखूचे सेवन टाळा

जर तुम्हाला उच्च रक्तदाबाचा त्रास असेल तर मद्यपान करणे पूर्णपणे टाळा किंवा माफक प्रमाणात मद्यपान करा.



धूम्रपान बंद करा

तंबाखूमुळे रक्तवाहिन्यांच्या भिंतींना इजा होते आणि धमन्या कडक होण्याची प्रक्रिया जलद होते. जर तुम्ही धूम्रपान करत असाल, तर ते सोडण्यासाठी डॉक्टरांची मदत घ्या.



औषधोपचार

जर तुम्हाला आधीपासूनच उच्च रक्तदाब असेल आणि तुमच्या डॉक्टरांनी तुम्हाला औषध लिहून दिले असेल तर ते औषध डॉक्टरांच्या सूचनेप्रमाणे घ्या.



हृदयविकाराचा झटका, पक्षाघात किंवा मूत्रपिंड निकामी होणे असे काही होऊ नये यासाठी आयुष्यभर उच्च रक्तदाबावर उपचार घ्या.

महत्त्वाचे मुद्दे...

जीवनशैलीतील बदल	एस.बी.पी.मधील संभाव्य घटक	काय करायला हवे
'खास' आहार	8-14 गुण	भरपूर फळे आणि भाज्या खा, चरबी घटवण्यासाठी कमी स्निग्धांश असलेल्या दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर करा
सोडियमचे प्रमाण कमी करणे	2-11 गुण	दिवसाला 2-2.5 ग्रॅमपेक्षा जास्त सोडियम खाल्ले जाणार नाही असा प्रयत्न करा
व्यायाम	4-9 गुण	रोज किंवा आठवड्यातील शक्य तितके दिवस कमीतकमी 30 मिनिटे माफक प्रमाणात एरोबिक्स व्यायाम करा
मद्यपानावर नियंत्रण	2-4 गुण	शक्य तितके मद्यपान करणे टाळा
वजन घटवणे	प्रत्येक घटवलेल्या 22 पौंडांसाठी 5-20 गुण	शरीर निरोगी राहिल इतके वजन कमी करा आणि ते टिकवून ठेवा
धूम्रपान बंद करणे	2-8 गुण	जर तुम्ही धूम्रपान करत असाल तर ते सोडण्यासाठी मदत घ्या