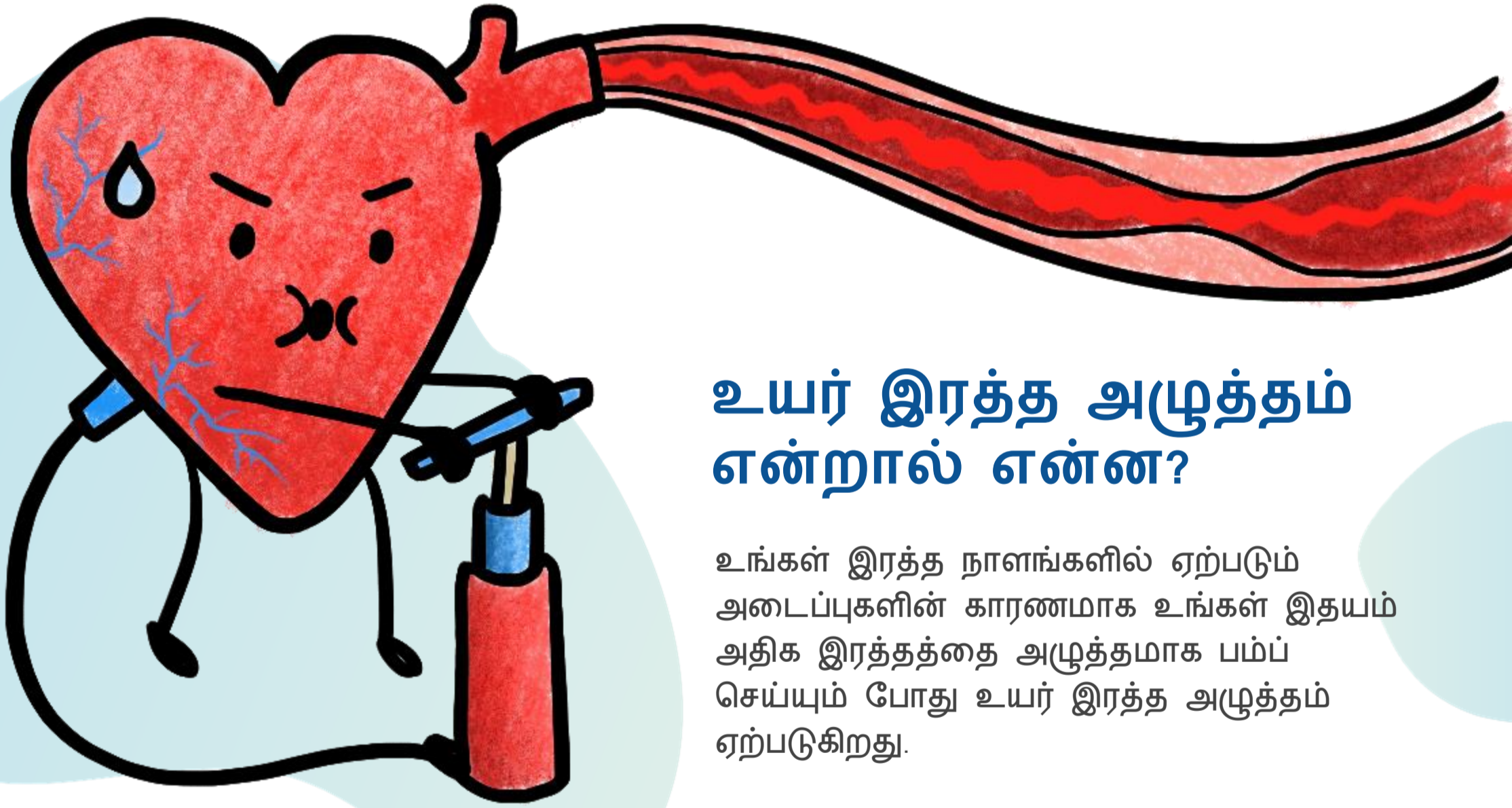


நீங்கள்
ஆரோக்கியமாக
இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்



உயர் இரத்த அழுத்தம்
என்றால் என்ன?

உங்கள் இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளின் காரணமாக உங்கள் இதயம் அதிக இரத்தத்தை அழுத்தமாக பம்பு செய்யும் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படலாம்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் நோய்க்கான அறிகுறிகள்



மயக்கம்

தலை சுற்றுதல்



சீரற்ற இதயத்
துடிப்பு



சோர்வு



வாந்தி



குமட்டல்



உங்கள் எண்களை அறிந்து கொள்ளவும்!

$\frac{120}{80}$ → சிஸ்டாலிக்
இரத்த
அழுத்தம்

$\frac{120}{80}$ → டயஸ்டாலிக்
இரத்த அழுத்தம்



< 120

< 80



120-129

< 80



130-139

or

80-89



140 +

90 +



180 +

&/or

120 +

ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தத்திற்கு 3 வழிகள்

1. உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவை சோதிக்கவும்
2. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு மாறுதல்
3. "C" (பார்க்கவும்) வழக்கமான பரிசோதனைக்கு உங்கள் மருத்துவரை நாடவும்

Proudly presented by:

ஆதாரங்கள்:

1. "உயர் இரத்த அழுத்தம்" ஹெல்த்ஹப் ஜூன் 2021.
2. "உயர் இரத்த அழுத்தம்: ஆரோக்கியமான உணவு உண்ண வழிகாட்டி". டிசம்பர் 2021.
3. "இரத்த அழுத்த அளவீடுகளைப் புரிந்துகொள்வது". டிசம்பர் 2018.



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்க!

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க இந்த எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்!



நன்றாக தூங்குங்கள்



உடற்பயிற்சி!
ஆரோக்கியமான உடல் எடை
ஆபத்தை குறைக்கிறது.



மது மற்றும்
புகைப்பழக்கத்தை கைவிடவும்
அல்லது குறைக்கவும்.



மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும். உங்கள்
பிரச்சனைகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம்
பேசலாம், ஓய்வெடுக்கும் செயல்களில்
ஈடுபடலாம், மூச்சுப் பயிற்சி செய்யலாம்.



ஆரோக்கியமான உணவை
கடைபிடிக்கவும். விலங்கு கொழுப்புகள்,
சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் தேங்காய் பால்
ஆகியவற்றை குறைக்க முயற்சிக்கவும்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH