

स्वस्थ जीवनशैली अपनाओ, स्वस्थ रक्तचाप कायम गरौं



Healthy lifestyles... healthy blood pressure

Source: WHO

नियमित व्यायाम गरी सक्रिय र स्वस्थ रहौं



Check your blood pressure regularly.

वयस्क सबै व्यक्तिहरूले हरेक वर्ष कम्तीमा एक पटक रक्तचाप जाँच गराऔं

उच्च रक्तचाप रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू

- दैनिक पाँच ग्राम भन्दा कम नुन खाने
- चिल्लो र बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाने
- सन्तुलित खाना खाने र प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी र फलफूल खाने
- शरीरको तौल बढी भए घटाउने र स्वस्थ तौल कायम राख्ने
- तनाव मुक्त रहने
- नियमित हिँडुल, व्यायाम, खेलकुद, काम आदि गरेर सक्रिय रहने

- धुम्रपान र सूतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने र त्याग्ने
- रक्सी, बियर, जाँड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन नगर्ने
- वयस्क व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा हरेक वर्ष कम्तीमा एक पटक रक्तचाप जाँच गराउने र रेकर्ड राख्ने
- उच्च रक्तचाप भएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा दैनिक नछुटाइकन औषधी सेवन गर्ने
- स्वास्थ्यकर्मीले भनेबमोजिम नियमित रूपमा जाँच गराउन वा फलोअपमा जाने

तपाईंको रक्तचाप नियन्त्रण गर्नुहोस्,
हृदयघात र मस्तिष्कघातको जोखिम घटाई अकाल मृत्यु हुनबाट बच्नुहोस्

सेवा र सल्लाहको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं
२०६९/०७०