

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த இதய ஆரோக்கியத்துக்கான மாற்றங்களைத் தொடங்குங்கள்



மன அழுத்தத்தைக்
கட்டுக்குள் வையுங்கள்



புகைக்காமல் வாழுங்கள்



நன்றாக உறங்குங்கள்



ஆரோக்கியமான
எடையைப்
பராமரியுங்கள்



இதய ஆரோக்கியத்துக்கு
ஏற்ற உணவுமுறை



ஆரோக்கியமான
இதயத்திற்கான உடற்பயிற்சி



கீழ்க்காணும் தயாரிப்பின் உற்பத்தியாளர்களிடம் இருந்து
நோயாளிகளுக்கு ஆதரவு அளிக்கும் ஒரு முன்முயற்சி

EmbetaXR
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg
Extended Release Tablets

Embeta-TM 25 50
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

VECTOR
A Division of INTAS

INTAS

மனஅழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கவும்

வேகத்தைக் குறையுங்கள்

கடைசி நொடி பரபரப்பைத் தவிர்க்க முக்கியமானவற்றைத் திட்டமிடுங்கள்

அதிகமாகத் தூங்குங்கள்

7-9 மணி நேரம் தூங்கவும். தூக்கமின்மையை சமாளிக்க கவனத்துடன் செயல்படவும்

கவலையைக் குறைக்கவும்

உங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து சுவாசிக்க மட்டும் செய்யுங்கள்

அதிகமாக சிரிக்கவும்

சிரிக்கும்போது நன்றாக உணர்கிறோம். நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போதும் வாய்விட்டு சிரியுங்கள்.

தொடர்பில் இருங்கள்

நண்பர்களை உருவாக்குங்கள், குடும்பத்துடன் தொடர்பில் இருங்கள்

ஒழுங்குபடுத்துங்கள்

உங்களுடைய மிக முக்கியமான பணிகளில் கவனம் செலுத்த “செய்யவேண்டியவை” பட்டியலைப் பயன்படுத்துங்கள்

திருப்பிக் கொடுப்பதைப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்

நண்பர்களுக்கு, சரியிணையர்களுக்கு உதவுங்கள், சமுதாயப் பணிகளில் சேருங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உடல் பயிற்சி மன மற்றும் உடல் பதட்டத்தைப் போக்கும்.

கெட்ட பழக்கங்களை விடவும்

மிக அதிக மது, புகையிலை அல்லது கேஃபின் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.



புகை இல்லாமல் வாழவும்



விட்டுவிட திட்டமிடுங்கள்

1. விட்டுவிடும் தேதியைக் குறிக்கவும்
2. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சகாக்கள் ஆதரவைப் பெறவும்
3. சாப்பிட்ட பின் 10-15 நிமிடங்கள் காத்திருந்து அதன் பின் புகைக்கவும். 5 நிமிடங்களாக இதைக் கூட்டவும். விடும் தேதியில் 30 நிமிடங்கள் வரை புகைக்கக்கூடாது.
4. சிகரெட்டுக்கு மாற்றை அடையாளம் காணவும்

புகைக்கும் ஆவலைத் தவிர்க்க உதவிக்குறிப்புகள்

1. விட்ட பின் முதல் சில வாரங்களுக்கு மதுவைத் தவிர்க்கவும். தேனீர் அல்லது காப்பிக்கு மாறவும்
2. விட்ட தேதிக்குப் பின் குறைந்தது 10 நாட்கள் புகைப்பவர்களிடம் இருந்து விலகி இருக்கவும்
3. தனியாக இருக்கும்போது அல்லது சலிப்பாக இருக்கும்போது ஒரு புதிர் அல்லது சர்டுக்கு செய்யவும்
4. நடைப்பயிற்சி அல்லது உடல்பயிற்சி செய்து சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்

நன்றாகத் தூங்கவும்



1. நீண்ட பகல் நேரத் தூக்கத்தைக் குறையுங்கள்

பகலில் நீண்ட நேரம் தூங்கிவிட்டால், இரவில் தூங்குவதற்கு முன் பல மணி நேரம் புரண்டு புரண்டு படுப்பீர்கள். இது தூக்க நிரலைப் பாதிக்கும்

2. கேஃபினைத் தவிர்க்கவும்

தூக்க இடையூறாத் தவிர்க்க காலையில் மட்டுமே கேஃபினை உட்கொள்ளவும். மதியம் 2.00 மணிக்கு மேல் எடுக்க வேண்டாம்.

3. இரவு உணவுக்குப் பின் மது அருந்துவதை விட்டுவிடவும்

படுக்கைக்குப் போவதற்கு 4-6 மணி நேரத்துக்குள் மது அருந்துவது தூக்கத்தின் முக்கிய கட்டங்களை அடைவதைத் தடுக்கும்.

4. நகர்தல்

உங்கள் தூக்கத்தை உடல் பயிற்சி மூலம் மேம்படுத்த காலையில் உடல்பயிற்சி செய்யுங்கள்

5. இரவில் விளக்குகளை மங்கலாக்குங்கள்

டிவி, ஃபோன் அல்லது கம்ப்யூட்டர் ஆகிய எந்தத் திரையாக இருந்தாலும் மாலை நேரத்தில் தவிர்க்கவும். படுக்கப் போகுமுன் ஒரு கண் மறைப்பைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது தேவையற்ற விளக்குகளை ஷேட்கள் கொண்டு மறைக்கவும்.

6. குளிர்ச்சியாக்குங்கள்

உங்கள் படுக்கை அறை மிகவும் சூடாக இருந்தால் அது உங்கள் உடலை தேவைக்கு ஏற்ப குளிர்ச்சி அடைய விடாது. இரவில் குளிர்ச்சியாக (அல்லது இதமாக) இருந்து அதே நேரத்தில் வசதியாக இருக்க ஒரு சிறந்த வழி சுவாசிக்கக்கூடிய, கனமான போர்வையைப் பயன்படுத்துவதுதான்.

7. ரிலாக்ஸ் செய்வதற்கேற்ற வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் உடல் ரிலாக்ஸ் ஆக வெந்நீர் குளியல் எடுக்கவும். வாசித்தல் அல்லது அமைதிப்படுத்தும் இசை கேட்பதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

8. தூங்காமல் படுத்துக்கிடப்பதைத் தவிர்க்கவும்

உங்களுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் புரண்டு புரண்டு படுத்துக்கிடக்க வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக எழுந்து ஒரு புத்தகத்தைப் படியுங்கள் அல்லது தூக்கம்வரும் வரை ஒரு சில தடவை கைகால்களை மடக்கி நீட்டவும்.



ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்து சரியான முறையில் சாப்பிடவும்

சமநிலை உணவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

முழு தானியங்கள், எளிய புரதவகை, பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்பு ஆதாரங்களை உண்ணவும்

அளவான உணவு

தேவையற்ற வகையில் எடை கூடுவதைத் தவிர்க்க மிதமான அளவில் உணவை உண்ணவும்.

லேபிள்களை சரியாக வாசிக்கவும்

அதிக அளவில் உப்பு/சர்க்கரை/கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை அடையாளங்கண்டு அதற்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான உணவை தேர்வு செய்யுங்கள்.

அதிக அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை தவிர்க்கவும்

பெரும்பாலான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவில் உப்பு/சர்க்கரை/கொழுப்பு அதிக அளவில் இருப்பதால் அவை சத்துக் குறைவானவையாக இருக்கும்.

உப்பைப் படிப்படியாகக் குறைக்கவும்

சோடியம் குறைவாக உள்ள மாற்று வகைகளை முயற்சி செய்யுங்கள். அல்லது மூலிகை மற்றும் மசாலாக்களால் சிறந்த முறையில் சுவையூட்டப்பட்ட உணவைத் தேர்ந்தெடுங்கள். போகப்போக உப்பை முற்றிலுமாகக் குறைக்கவும்.

உடல் எப்போதும் நீர்ச்சத்துடன் இருக்கட்டும்

முறையாக தண்ணீர் குடித்து உடலை நீர்ச்சத்து குறையாமல் வைத்திருங்கள்

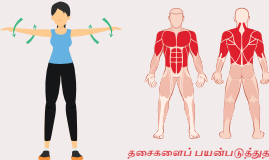
நீண்டகால வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களைப் பின்பற்றுங்கள்

மிதமான அளவில் சமநிலை உணவுமுறையை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்

ஆரோக்கியமான இதயத்துக்கு உடல்பயிற்சி

ஆயத்தமாதல் உடல்பயிற்சியைத் தொடர்வதற்கு முன் உங்கள் இதயத் துடிப்பு அதிகரித்து ஆயத்தப்படுவதை நீங்கள் உணர வேண்டும்

கைகளைச் சுழற்றுவதல்
காலை சற்றே விரித்து நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் நேராக விரிக்கவும். கைகளை சுழற்றுங்கள்.



30 தடவை சுழற்றுங்கள்
அடுத்த நிலை: குறியை வேகமான சுழற்சி அல்லது பெரிய வேகமான சுழற்சி அல்லது கைகளை மேலும் கீழும் சிறகு போல் அசைத்தல்

நிற்கும் இடத்தில் ஓடுதல்
வாய் அப் ஆகும் வரை அல்லது இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும் வரை முடிந்த அளவு வேகமாக ஓடுங்கள்



30-60 நொடிகள் மெதுவாக எண்ணுங்கள்
அடுத்த நிலை: நிற்கும் இடத்தில் முழங்கால்களை உயரமாகத் தூக்கி அல்லது உங்கள் பாதத்தால் கீழே உதைக்கவும்.

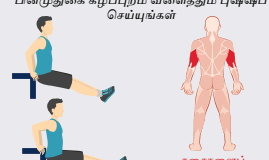
நீட்டி மடக்குதல்
ஒவ்வொரு புறமும் உங்கள் கவசத்தை 30 நொடிகள் அடக்கவும்



அடுத்த நிலை: நீட்டுதல் பலன் அளிப்பதாக இருக்க ஒவ்வொன்றையும் 30 நொடிகள் அப்படியே வைக்கவும்


புயங்கள்

டரைசெப் டிப்பல்
படுக்கைக்கு முதுகுதட்டி நிழ்கவும். கைகளை மின்புறமாக படுக்கையில் வைக்கவும். கால்களை நேராக நீட்டி உங்கள் கைகளை நோக்கியும் மின்புறமாக கீழ்ப்புறம் வளைத்தும் புஷ்ஓப் செய்யுங்கள்



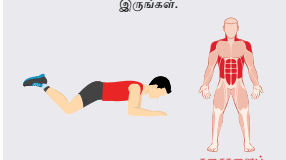
2 லாட்களுடன் 10 முறை செய்யுங்கள்
அடுத்த நிலை: அதே உடல் பயிற்சியை ஒரு காலை தரையில் இருந்து மேலே தூக்கி செய்யுங்கள்.

கவர் புஷ்ஓப்புகள்
முதுகு சற்றே கவரை நோக்கி இருக்கும்படி நிழ்லுங்கள். கோள் நிலையில் இரு கைகளைக் கவரில் வைக்கவும். புஷ்-அப் நிலையில் கவரை நோக்கி புஷ்-அப் செய்து மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



2 லாட்களுடன் 10 முறை செய்யுங்கள்
அடுத்த நிலை: தரையில் அரை புஷ்-அப் செய்யவும். முழங்கால் ஊன்றி புஷ்-அப் நிலையில் இருங்கள். உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து தரையை நோக்கி அழுத்துங்கள்.

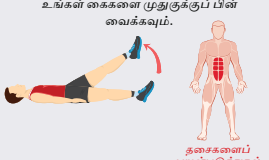
அரை மிளாங்
முழங்கையும் முழங்காலும் தரையைத் தொடும்படி மிளாங்க நிலையில் தொடங்குங்கள். இந்த நிலையிலேயே இருங்கள்.



60 நொடிகள் வரை மெதுவாக எண்ணவும்
அடுத்த நிலை: முழங்கையும் முழங்காலும் தரையைத் தொடும்படி மிளாங்க நிலையில் தொடங்குங்கள். இந்த நிலையிலேயே இருங்கள்.

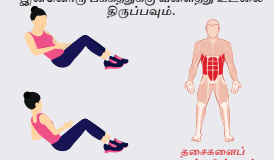
கோர் (உடல் மையம்)

ஃபிளட்டர் கிக்
கால்களை நீட்டி மல்வாந்து படுக்கவும். மேலும் கீழும் சிறிய அளவில் உதைப்புகள்.
*உங்களுக்கு முதுகுப் பிரச்சியை இருந்தால் உங்கள் கைகளை முதுகுக்குப் பின் வைக்கவும்.




2 லாட்களாக 40 முறை உதைக்கவும்
அடுத்த நிலை: வேகமாக உதைக்க முயற்சி செய்யவும் அல்லது பெரிய அளவில் உதைக்கவும்

ரஷ்யன் ட்விஸ்ட்
முழங்கால்களை வளைத்தும் பாதங்களைத் தட்டையாக்கும் வகையில் வைத்து உட்காந்து தொடங்கவும். கைகளை ஒரு பக்கத்தில் இருந்து இன்னொரு பக்கத்துக்கு வளைத்து உடலை திருப்பவும்.



2 லாட்களாக 10 தடவை செய்யவும்
அடுத்த நிலை: தரையில் இருந்து பாதங்களைத் தூக்கி அதே பயிற்சியை முயற்சி செய்யுங்கள்

க்ரூசுகள்
மல்லாந்து படுக்கவும். முழங்கால்களை மடக்கவும். கைகளை காலில் முன் வைக்கவும். கைகளை மேல் நோக்கி கொண்டு வந்த வழியை நெரிக்கவும் (இது சிறு அசைவுகளாக இருக்க வேண்டும்)



2 லாட்களாக 20 தடவைகள் செய்யுங்கள்
அடுத்த நிலை: கால்களை செங்குத்தாக வானை நோக்கி வைத்து மீண்டு இதே பயிற்சியை முடிக்கவும்.