



ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखें खुशियाँ बढ़ायें !

ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखने के उपाय

- खाने में तेल, घी एवं नमक का कम उपयोग करें
- संतुलित आहार, फल एवं सब्जियों का भरपूर सेवन करें
- तम्बाकू और शराब से बचें
- रोज़ व्यायाम या योग करें
- वजन पर नियंत्रण रखें
- तनाव से बचें
- ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करायें



आयुष्मान भारत
हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर
में उपलब्ध सेवा

- उच्च रक्तचाप से बचाव एवं नियंत्रण हेतु परामर्श सुविधा
- ब्लड प्रेशर की नियमित जांच एवं निशुल्क दवाइयाँ

अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी **आयुष्मान भारत हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर** में संपर्क करें

