



இரத்த கொதிப்பு

மூலையில் உட்கார்ந்து
அழும் அளவுக்கு
பெரிய வியாதியும் இல்லை.

&
**No Social
Stigma**



**பயப்பட
ஏதுமில்லை**



**3 ரூபாய்,
5 ரூபாய்
மாத்திரையை**

ஒழுங்காக, ஒருவேளை கூட
கடைச் வரை **விடாமல்** சாப்பிட்டால்
நீண்ட நாட்கள், நீம்மதியாய்
யார் உதவியுமின்றி
உயிர் வாழலாம்.



**3 ரூபாய்
5 ரூபாய்க்கு
கணக்கு பார்த்தால்**



**5 லட்சம்
செலவு செய்தால் கூட
எதுவும் செய்ய முடியாது.**

**இரத்த கொதிப்பு அறிகுறி
ஏதும் இல்லை என்பதற்காக
சும்மா இருந்துவிடக்கூடாது.**

எச்சரிக்கை - Be Careful

60 -70% BP நோயாளிகள்

எந்த அறிகுறியும்

இல்லாமல் இருப்பார்கள்

எனவே, **அலட்சியம் வேண்டாம்**

சரியாக மாத்திரை சாப்பிடுவாவிட்டால்,

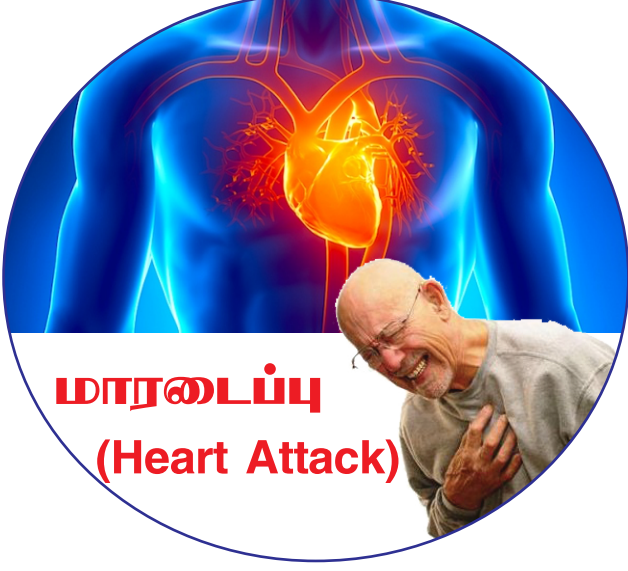
ஒரே நொடியில்

வாழ்க்கையை தலைகீழாக
புரட்டி போட்டுவிடும்.

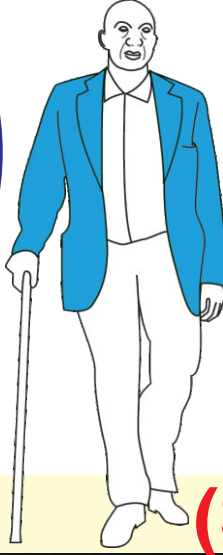
அதள பாதாளத்திற்கு

கொண்டுபோய் விட்டுவிடும்.

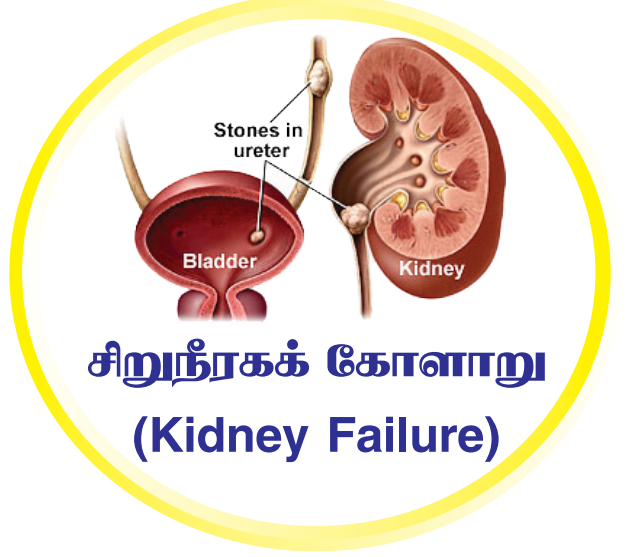
இரத்தக் கொதிப்பு கட்டுப்படுத்தாவிடில் என்ன வரும்?



மாரடைப்பு
(Heart Attack)



பக்கவாதம் (Stroke)



சிறுநீரகக் கோளாறு
(Kidney Failure)



FACE
Check their FACE.
Has their mouth drooped?



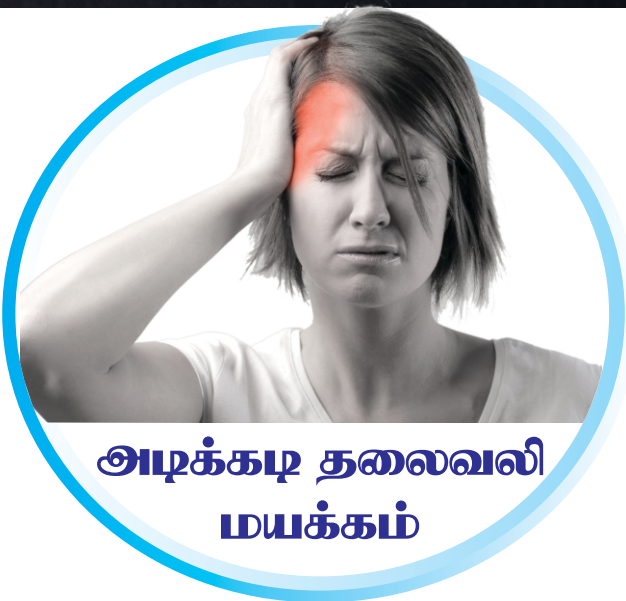
A RMS
Can they lift both ARMS?



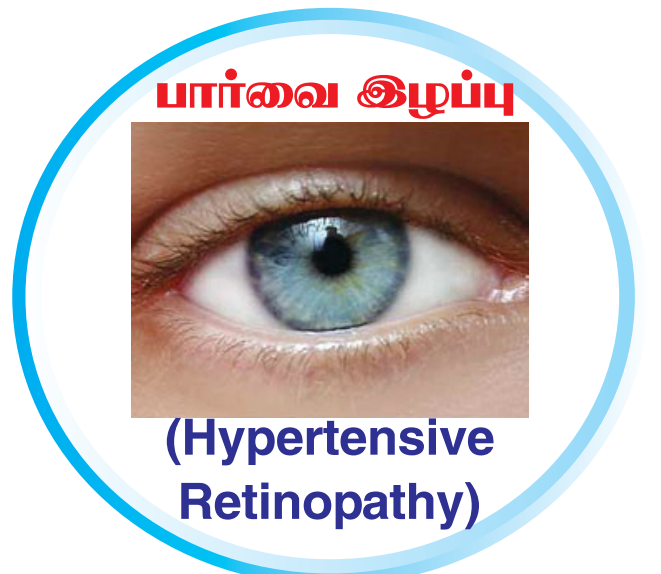
SPEECH
Is their SPEECH slurred?
Do they understand you?



TIME
TIME is critical. If you see any
of these signs, call 000 now!



அடிக்கடி தலைவலி
மயக்கம்



பார்வை இழப்பு
(Hypertensive
Retinopathy)

இரத்தக் கொதிப்பு சிகிச்சை முறை

தனி ஒருவர் மட்டும் செய்து கொள்ளக்கூடிய சிகிச்சை அல்ல

இது “அன்பான குடும்பத்தாரின்”

கூட்டு முயற்சி! கூட்டு வெற்றி!!

(Collective Responsibility)

எப்படி கட்டுப்படுத்துவது?

உணவு



யோகா, தியானம்



உடற்பயிற்சி



மாத்திரை



பீழ, சிகரெட்
மது கூடாது



இரத்தக் கொதிப்பு” எளிதாக கட்டுப்படுத்தக் கூடிய வியாதி

இதனால் உயிரிழப்போ, பக்கவாதமோ ஏற்பட்டால்

அது குடும்பத்திற்கே அவமானம்.

அதற்கு காரணம் குடும்பத்தார்தான்



இரத்த அழுத்தம்

BLOOD PRESSURE

JNC - 7 (USA)

JOINT NATIONAL COMMITTEE யால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட BP மதிப்பு

இரத்த அழுத்தம் அளவு	இதயம் SYSTOLE சுருங்கும்போது	இதயம் DIASTOLE விரிவடையும்போது
Normal	90 முதல் 120	60 முதல் 80
Pre Hypertension	120 முதல் 139	80 முதல் 89
Stage I	140 முதல் 159	90 முதல் 99
Stage II	> 160	> 100
Severe	> 180	> 110



சாப்பிடக் கூடாது



உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்கு
(OBESE)

இரத்தக் கொதிப்பு
(HIGH BP)

இதய நோய்
(HEART ATTACK)

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும்
(DIABETES)



முட்டை (மஞ்சள் கரு)



ஆடு (Mutton),
பன்றி, மாட்டிறைச்சி (Beef)

**முதல்
எதிர்**

**தேங்காய் /
எண்ணெய்**

தேங்காய் சார்ந்த உணவு வகைகள்



வேர்க்கடலை /
கடலை எண்ணெய்



எண்ணெயில்
பொரித்த உணவு

அப்பளம், வத்தல், வடாகம்,
சிப்ஸ், மிக்சர், பூரி,
பஜ்ஜி, போண்டா,
சமோசா, வடை.



பாமாயில் (Palm Oil)



வெண்ணெய்,
நெய், டால்டா
முந்திரி, பாதாம் பருப்பு,
பிஸ்தா



ஜஸ் கிரீம்
பால்கோவா சாக்லெட்
பாலாடை
கிரீம் பிஸ்கட்
பால்கட்டி
சீம்பால்



கேக்

✓✓✓ “என்ன சாப்பிடலாம்” ✓✓✓

சூரிய காந்தி

எண்ணெய்

(அல்லது)

நல்லெண்ணெய்

மற்றும்

மக்காச்சோள

எண்ணெய்



கோழி (அ) மீன்

(குழம்பில்)

குழம்பு மீன்

(ஒரு துண்டு)

**தினம் சாப்பிட்டாலும்
நல்லது**



இவை உயிர் காக்கும் பழ வகைகள்

**எல்லா பழமும்
நிறைய
சாப்பிடலாம்**



பப்பாளி



மாதுளை



ஆப்பிள்

உயிர் காக்கும் உணவுகள்

**பூண்டு ஊறுகாய்
பூண்டு சட்னி
சாம்பார் ரசத்தில் பூண்டு
தினம் ஒரு கட்டி பூண்டு**



**பூண்டு,
வெங்காயம்**



**வெங்காய சட்னி
வெங்காய தோசை
வெங்காய பச்சடி**



**கறிவேப்பிலை
கொத்தமல்லி
புதினா**

எல்லா கீரைகளும் சாப்பிடலாம்



**இஞ்சி
வெந்தயம்**



- ◆ இவை கொழுப்பு சத்தை குறைக்கும்
- ◆ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்
- ◆ விட்டமின் - E, அதிகம் இருக்கும்
- ◆ இதயம் / நரம்புக்கு நல்லது.

கொழுப்பில்

இருவகை உண்டு

பூரிதக் கொழுப்பு
Saturated Fat

“எதிரி” X

கண்டிப்பாக

அறவே வேண்டாம்

1. தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய்
2. வோர்க்கடலை, கடலை எண்ணெய்
3. பாமாயில் (Palm Oil)
4. எண்ணெய் பலகாரம் :
போன்டா, பஜ்ஜி, வடை, முறுக்கு,
மிக்சர், சிப்ஸ், அப்பளம், வத்தல்,
வடகம்.



5. எண்ணெயில் “பொரித்த” உணவு

வறுத்த கோழி (Chicken 65)
பொறித்த மீன்



6. முட்டை - மஞ்சள் கரு



7. ஆட்டுக்கறி, Beef, Pork



8. நெய், டால்டா



9. முந்திரி, பாதாம் பருப்பு.

அபூரிதக் கொழுப்பு
Unsaturated Fat

“நண்பன்” ✓

“தினம்” கூட

சாப்பிடலாம்

1. சோயா பீன்ஸ்
2. கோழி (குழம்பில்)
3. மீன் (குழம்பில்)
4. நல்லெண்ணெய்
5. சூரியகாந்தி எண்ணெய்
6. மக்காச்சோள எண்ணெய்



இந்த உணவு

இதயம், மூளை
இரத்தக்குழாய்கள்

போன்றவற்றிற்கு

“சிறந்த நண்பன்”



பூண்டு

வெங்காயம்

பொதினா

காளிபிளவர்

பப்பாளி





சாராயம், மது

இந்த
மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்தால்
இரத்த கொதிப்பு



பெரிய "எமன்"
மகா எதிரிகள்
ஜாக்கிரதை!



பீடி, சிகரெட்

சேலத்தில் சிறந்த **முதல்நிலை** மருத்துவமனை

வெளிப்படையான
அனுசூலம்

உண்மை

திரு

மூளை நரம்பியல் & பலதுறை மருத்துவமனை
தேவையான செலவுகள்....

நியாயமான செலவுகள்....

என்றும்.... எப்போதும்



0427 -
2 555 999
- 100 Lines



ஹோலி கிராஸ் மெட்ரிகுலேசன் பள்ளி எதிரில், அம்மாபேட்டை, சேலம்-14.