

इसके क्या लक्षण हैं?

उक्त रक्त चाप (हाइपरटेन्शन)

- लगातार सिर दर्द।
- सांस टूटना।
- कान में झनझनाहट की ध्वनि।
- सिर चकराना।
- मितली और उल्टी लगना।
- धुंधली दृष्टि।

मधुमेह (डायबिटीज)

- ज्यादा प्यास लगना।
- ज्यादा भूख लगना।
- धुंधली दृष्टि।
- बार बार पेशाब आना।
- पैर सुन्न होना या झनझनाहट।
- पतलापन।

जटिलताएं

उक्त रक्त चाप (हाइपरटेन्शन) और मधुमेह (डायबिटीज) के कारण हृदय रोग, आघात, किडनी की समस्याएं और गर्भावस्था संबंधी जटिलताएं (जिसके अंतर्गत जन्म के समय शिशु का कम वजन, समय से पहले शिशु का जन्म और मृत शिशु का जन्म) हो सकती हैं यदि आपको डायबिटीज या उच्च रक्त चाप के कोई लक्षण हैं तो हिचकिचाइए मत, अपनी नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र जाइए और अपने शुगर और उक्त रक्त चाप (BP) की जाँच करवाएं।

बचाव के तरीके

- स्वास्थ्यवर्धक आहार लें।
- अधिक फल तथा हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।
- खून की जाँच (डायबिटीज) और नियमित रूप से रक्त चाप (हाइपरटेन्शन) की निगरानी करें।
- नियमित रूप से कसरत करें।
- शराब और तम्बाकू के इस्तेमाल से बचें।
- योग का नियमित अभ्यास करें।

Medtronic

HealthRise

Mamta Health Institute for Mother and Child

PATIENT CARD

Date.....

Unique ID No.....

Name.....

Father/Husband Name.....

Age.....Sex.....

Block.....Distrit.....

Address.....

Adhar No.....

Mobile No.....

Weight.....



IHME

