

Sir H. N.



Reliance
Foundation Hospital

RESPECT FOR LIFE

उच्च रक्तचाप

साधारण से ज़्यादा रक्तचाप होने को उच्च रक्तचाप कहते हैं।
यदि 4 घंटे के अंतराल में 2 बार रक्तचाप 140/90 या उससे
ज़्यादा आता है तो उसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है।

साधारण : < 120/80 mmHg

बढ़ा हुआ रक्तचाप : 130-139/85-89 mmHg

उच्च रक्तचाप : >140/90 mmHg

उच्च रक्तचाप के कारण



मोटापा



खाने में ज़्यादा नमक



तनाव



धूम्रपान



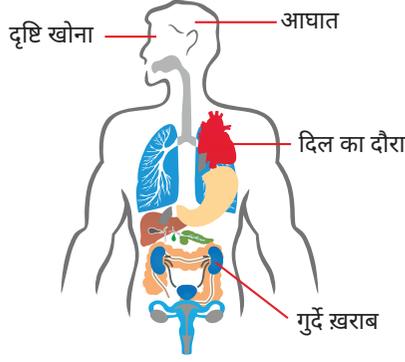
शराब का सेवन



परिवार में उच्च रक्तचाप का इतिहास



जटिलताएं



कैसे करें नियंत्रण

व्यायाम	धूम्रपान छोड़ें	शराब छोड़ें	खाने में नमक की मात्रा कम करें
पौष्टिक आहार	योग करें	समय पर दवा लेना	अपना वजन नियंत्रण में रखें

आपका सर्वे करने पर आपमें _____ का जोखिम पाया गया है।

रिलायंस फाउंडेशन की गाड़ी/क्लिनिक पर _____ तारीख को 9:30 - 3:30 pm के बीच में जाएँ और आगे की जांच मुफ्त में कराएँ।
कृपया अपना राशन कार्ड और आधार कार्ड का ज़ेरॉक्स ले कर जाएँ।

रिलायंस फाउंडेशन प्राथमिक उपचार केंद्र

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - लैमिंगटन

नवनीत कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसायटी, नवयुग निवास, 167, मिनर्वा सिनेमा के सामने, लैमिंगटन रोड, मुंबई - 400007.

संपर्क नंबर: 022-35430877 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - मंगल वाड़ी दवाखाना

भूतपापेश्वर बिल्डिंग, शिवसेना शाखा के सामने, मंगल वाड़ी, मुंबई 400002.

संपर्क: 022-62679300 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को बंद)

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - सी पी टैंक दवाखाना

162, मूलजीभाई निवास, माधवबाग मंदिर के सामने, सी पी टैंक सर्किल के पास, सी पी टैंक, मुंबई - 400004.

संपर्क: 022-31467103 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: 022-35553824 / 7718975278