

# VIDOKEZO VYETU BORA KWA SHINIKIZO LA DAMU LENYE AFYA

## ASANTE KWA KUWA SEHEMU YA MWEZI WA UPIMAJI WA SHINIKIZO LA DAMU

Kwa maelezo zaidi, tembelea  
[www.maymeasure.org](http://www.maymeasure.org)

Ikiwa una wasiwasi kuhusu lolote  
kati ya yaliyoelezwa hapo juu,  
tafadhali tafuta ushauri kutoka  
kwa mtaalamu wa afya aliyehitimu.



### DUMISHA UZITO WENYE AFYA

Kufanya hili pekee kunaweza  
kusaidia kupunguza  
shinikizo la damu lililo juu.



### FANYA MAZOEZI MARA KWA MARA.

Lenga wastani wa dakika  
30 kwa siku. Ili mazoezi  
yawe na faida, unapaswa kuhisi joto  
mwilini, kupumua kwa kasi zaidi,  
na moyo wako kupiga haraka kuliko  
kawaida. Kutembea kwa kasi kunatosha!



### KULA MATUNDA NA/ AU MBOGA ZA MAJANI KWA WINGI KILA SIKU

Kula mboga mbichi au  
zilizopikwa kwa mvuke kidogo badala  
ya kuchemshwa ili kupata virutubisho  
vingi zaidi. Epuka kukaanga  
inapowezekana.



### ONGEZA VYAKULA VYENYE NITRATI KWENYE MLO WAKO

Matumizi ya mara kwa mara ya  
vyakula vyenye nitrati nyingi kama  
beetroot (mbichi au iliyochoywa-sio  
ya kuchemshwa), mboga za majani ya  
kijani, na tufaha, yamegundulika  
kusaidia kupunguza shinikizo la  
damu lako.



### PUNGUZA MATUMIZI YA CHUMVI

Punguza ulaji wako wa  
chumvi. Ikiwa unaongeza  
chumvi kwenye chakula chako au wakati  
wa kupika, badilisha utumie mbadala  
wenye sodiamu kidogo kama chumvi  
iliyoongezwa potasiamu ("lo salt",  
"lite salt" au "heart salt"). Usisahau  
kwamba chumvi nyingi imefichwa kwenye  
vyakula vilivyosindikwa na iko kwa  
wingi katika mikate mingi, nafaka,  
supu na michuzi-hivyo kila mara  
hakikisha unasoma lebo!



### PUNGUZA ULAJI WA MAFUTA NA SUKARI

Kula mlo wenye mafuta kidogo  
ya aina ya 'saturated' na wenye  
nyuzinyuzi nyingi (kama dengu, lozi,  
matunda na mboga) hupunguza shinikizo  
la damu. Tahadhari zaidi na mafuta  
yaliyobadilishwa (hydrogenated) au  
'trans', pamoja na sukari zinazoweza  
kufichwa kwa majina mengine kama  
sucrose, dextrose, fructose na  
glucose. Epuka vinywaji baridi  
vyenye kalori nyingi.



### ACHA KUVUTA TUMBAKU

Mishipa ya damu huziba  
haraka zaidi unapovuta  
sigara, na hali hii husababisha  
matatizo mengi mengine ya kiafya.  
Shinikizo la damu pia huongezeka  
unapovuta sigara.



### PUNGUZA ULAJI WA KAFEINI

Kumbuka kafeini hupatikana  
katika baadhi ya vinywaji  
baridi vya 'energy' pamoja na kahawa  
na chai.



### EPUKA POMBE

Punguza matumizi ya pombe  
kadri iwezekanavyo. Ikiwa  
unatumia pombe, fuata viwango vya kila  
siku vinavyopendekezwa-kwa kawaida  
si zaidi ya vinywaji 2 kwa wanaume na  
kinywaji 1 kwa wanawake (kinywaji 1 =  
bia ndogo au glasi ya divai).



### TULIA

Msongo wa mawazo huongeza  
shinikizo la damu. Hivyo,  
kadri inavyoweza, jaribu kutenga  
muda wa kupumzika na kutulia.

#TheBigSqueeze



[www.facebook.com/MayMeasure](http://www.facebook.com/MayMeasure)



[www.linkedin.com/company/  
may-measure-month/](http://www.linkedin.com/company/may-measure-month/)