

प्रीक्लेम्पसिया या गर्भकालीन उच्च रक्तचाप के बाद जीवन

गर्भावस्था आपके भविष्य के स्वास्थ्य की ओर खुली एक खिड़की के रूप में अपने खतरों को जानें: जिन महिलाओं को गर्भावस्था में प्रीक्लेम्पसिया या गर्भकालीन उच्च रक्तचाप होता है, उन्हें जीवन में आगे चल कर निम्नलिखित होने का अधिक खतरा होता है:



उच्च रक्तचाप हो जाने का 4 गुना अधिक खतरा



हृदय रोग हो जाने का 2 गुना अधिक खतरा



टाइप 2 मधुमेह मेलेटस हो जाने का 2-4x अधिक खतरा



स्ट्रोक हो जाने का 2 गुना अधिक खतरा



किडनी रोग हो जाने का 4-8 गुना अधिक खतरा



3 में से 2 महिलाओं की हृदय रोग से मृत्यु हो जाएगी

आप क्या कर सकती हैं

आप अपने खतरों को कम कर सकती हैं: प्रीक्लेम्पसिया के इतिहास का मतलब यह नहीं है कि आपको हृदय संबंधी समस्याएँ हो ही जाएँगी।

अपने स्वस्थ कल के लिए आप आज बदलाव कर सकती हैं।



नियमित व्यायाम करें



डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएँ लें



अच्छी तरह से संतुलित, स्वस्थ आहार खाएँ

अपने और अपने प्रियजनों के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ



अपनी अगली गर्भावस्था से पहले अपने डॉक्टर से बात करें