



Vha Southern African Hypertension Society vha tshi Tikedza u Țolwa nga MMM

Bambiri Ți re na Matshilele a Mutakalo WavhuȚi zwa Mutsiko WavhuȚi wa Malofha



Fhungudzani Mapfura na Swigiri

Tshifhinga tshoȚhe ni sedze lebulu kha zwȚiwa nga hune zwa konadzea ngaho nahone ni fhaȚutshela zwiuhulu mapfura o omiswaho kana mapfura o shumiswaho kha zwȚiwa, khathihi na swigiri 'i sa pfali' ine ya vhidzwa nga maȚwe madzina sa sucrose, dextrose, fructose, na glucose. Zwenezwi zwi anzela u wanala kha zwithu zwi ngaho dzhusi ya mitshelo na kha dzinyamunaithi.



Fhungudzani MuȚo

Fhungudzani u Ța muȚo. Ni songo hangwa uri hu na muȚo munzhi kha zwȚiwa zwine zwa dzula zwo lugiselelwa nahone ndi munzhi vhukuma kha marotho manzhi, dzisiriala, dziswobo na kha dzisoso. Arali zwi tshi konadzea, tshifhinga tshoȚhe vhalani lebulu. U Ța zwȚiwa zwi re na mapfura maȚuku zwine zwa katela faiba nanzhi, zwi ngaho sa vhurotho, phasitha, raisi na zwȚiwa zwi re na thoro ho waniwa uri na zwone zwi a thusa kha u fhungudza mutsiko wa malofha.



Itani Nyonyoloso Tshifhinga TshoȚhe

Difhesheleni tshipikwa tsha mimunithi ya 30 nga Țuvha. Uri nyonyoloso i vhe i vhuyedzaho, ni tea u dudela, u femela nȚha, nahone mbilu yaȚu i tea u rwa nga u Țavhanya u fhira nga nȚila yo Țoweleaho.



Litshani u Daha Fola

Tsinga dzaȚu dzi a valea nga u Țavhanya arali ni tshi daha nahone zwenezwi zwi nga ni vhangela dziȚwe thaidzo dza mutakalo. Zwi re zwone ndi uri mutsiko waȚu wa malofha u a gonyela nȚha musi ni tshi khou daha.



Engedzani BiȚiruȚi kha ZwȚiwa ZwaȚu

Ho waniwa uri u Ța muthotho wa biȚiruȚi tshifhinga tshoȚhe zwi thusa u fhungudza mutsiko wa malofha.



Ni Songo Nwesa nga Maanda Halwa

Ni tevhedze zwo themedelwaho hune na dzula hone – kanzhi ndi u nwa halwa vhu sa fhiri zwikalo zwivhili kha vhanna na tshithihi kha vhafumakadzi (tshikalo tshithihi tsha halwa = biya Țhukhu kana waini).



Țlani Mitshelo Minzhi na/kana Miroho Țuvha liȚwe na liȚwe

Țlani miroho i songo bikwaho kana yo stimiwaho zwȚuku, nȚhani ha yo vhliswaho, uri ni wane pfushi yo eȚanaho. Iledzani u kadzinga nga hune zwa nga konadzea ngaho.



Awelani

Mutsiko u shela mulenzhe kha u gonyisa mutsiko wa malofha. Ngauralo, iledzani mutsiko nga hune zwa nga konadzea ngaho nahone ni vhe na tshifhinga tsha u awela.



Fhungudzani u nwa Khafeini

Ni humbule zwa uri khafeini i wanala kha dziȚwe nyamunaithi khathihi na kha gofhi na tie.



U Țolwa Tshifhinga TshoȚhe

Itani uri mutsiko waȚu wa malofha u Țolwe tshifhinga tshoȚhe nga vhaongi vho zwi gudelaho.



Dzulani ni na Muvhili u re na Mutakalo WavhuȚi

U ita zwenezwi zwi nga thusa u tsitsela fhasi mutsiko wa malofha.



www.hypertension.org.za
MayMeasure.org

Vha Southern African Hypertension Society vha tshi tikedza u Țolwa Nga MMM
Zwa Mutsiko WavhuȚi wa Malofha

