

# လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါကို လျော့ချရန် ဆေးဝါးကင်းစင်သော နည်းလမ်း



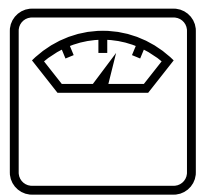
တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်  
လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။

တစ်နေ့လျှင် ၂၅ မိနစ်ခန့် လုပ်ပါ။



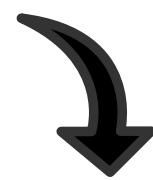
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းတွင်

သွေးတိုးရောဂါရှိသည်။



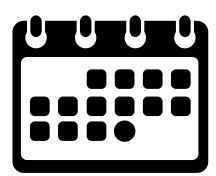
## လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းဖြင့်

- စိတ်ဓါတ်တက်ကြွခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပေးခြင်း။
- သွေးပေါင် လျော့ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။



သင်၏ **SMBP** တွင် မည်ကဲ့သို့ ပေါင်းထည့်ရမည်နည်း။

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို 10mmHG အထိ လျော့ချပေးနိုင်သည်။



## လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း မိမိအချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

တစ်နေ့လျှင် ၃၀မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် တစ်ပတ်လျှင် ၇၅မိနစ် ခန့် လုပ်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်သည်။

- ခြံတွင်း မြက်ရိတ်ခြင်း၊ မိမိကလေးများနှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း
- သင့်နှလုံးခုန် မြန်လာခြင်းသည် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

SOURCE: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206>