

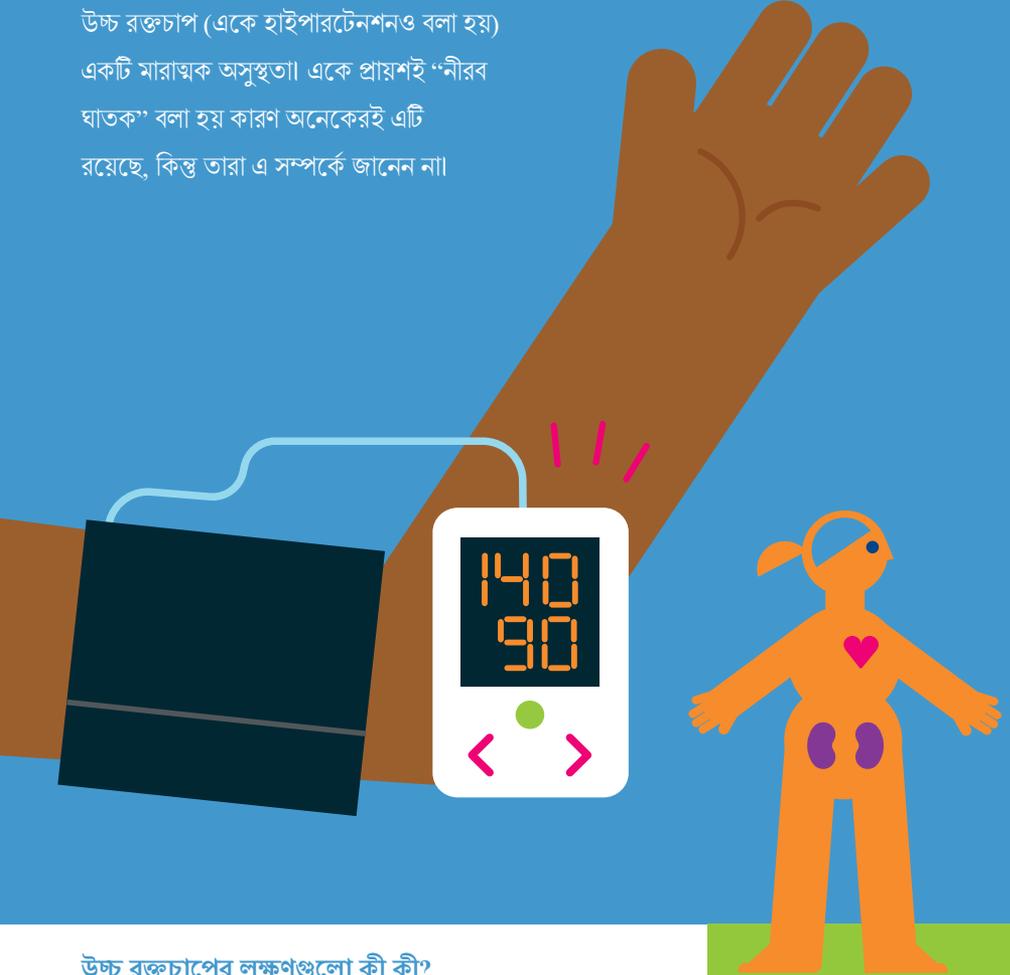
উচ্চ রক্তচাপ ও আপনার স্বাস্থ্য

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



উচ্চ রক্তচাপ বলতে কী বোঝায়?

উচ্চ রক্তচাপ (একে হাইপারটেনশনও বলা হয়)
একটি মারাত্মক অসুস্থতা। একে প্রায়শই “নীরব
ঘাতক” বলা হয় কারণ অনেকেই এটি
রয়েছে, কিন্তু তারা এ সম্পর্কে জানেন না।



উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণগুলো কী কী?

উচ্চ রক্তচাপ আছে এমন অনেক মানুষই অসুস্থ বোধ করেন না।
সাধারণত কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। আপনার হাইপারটেনশন
আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো আপনার স্বাস্থ্যসেবা
দলের মাধ্যমে আপনার রক্তচাপ চেক করানো।

উচ্চ রক্তচাপ আমার দেহের কী করতে পারে?

উচ্চ রক্তচাপ প্রাণঘাতী
অসুস্থতা, যেমন কিডনির
সমস্যা, অন্ধত্ব, হার্ট অ্যাটাক, বা
স্ট্রোকের কারণ ঘটাতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের জন্য কী কোনো ওষুধ আছে?

হ্যাঁ, কিছু ব্যক্তি তাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে
সহায়তার জন্য ওষুধ গ্রহণ করেন। আপনার
চিকিৎসা পরিকল্পনার অংশ হিসেবে ওষুধ আছে
কিনা সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনাকে
জানাবেন।

আমি কিভাবে আমার উচ্চ রক্তচাপ
নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

আরো সুস্থভাবে জীবন যাপনের জন্য ছোট
ছোট পদক্ষেপ নিলে তা আপনার রক্তচাপ
নিয়ন্ত্রণে আনতে আপনাকে সাহায্য করতে
পারে:



প্রচুর পরিমাণে ফল ও শাকসবজি খাওয়া

কম লবণ ব্যবহার করা
এবং কম লবণাক্ত
খাবার খাওয়া

আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিলে,
সেটি প্রতিদিন গ্রহণ করা



আরো কম অ্যালকোহল পান করা



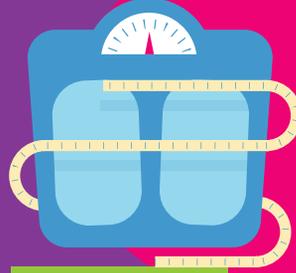
ধূমপান ত্যাগ করা



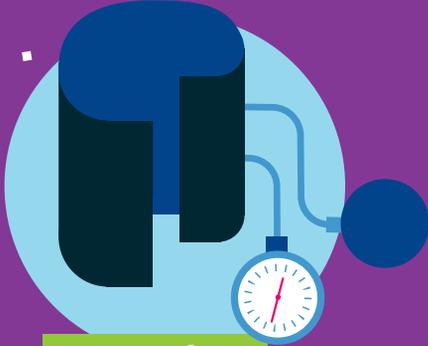
সপ্তাহে কমপক্ষে 5 দিন কমপক্ষে 30
মিনিট করে ব্যায়াম করা



আপনার রক্তচাপের মান সম্পর্কে আপনার
স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলা



স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখা



আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা

আপনি যত বেশি স্বাস্থ্যসম্মত পদক্ষেপ গ্রহণ
করবেন, তা আপনার রক্তচাপ ও আপনার
স্বাস্থ্যের জন্য তত বেশি ভালো হবে। আজ
আপনার রক্তচাপ কমানোর অন্যান্য উপায়
সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে
কথা বলুন।

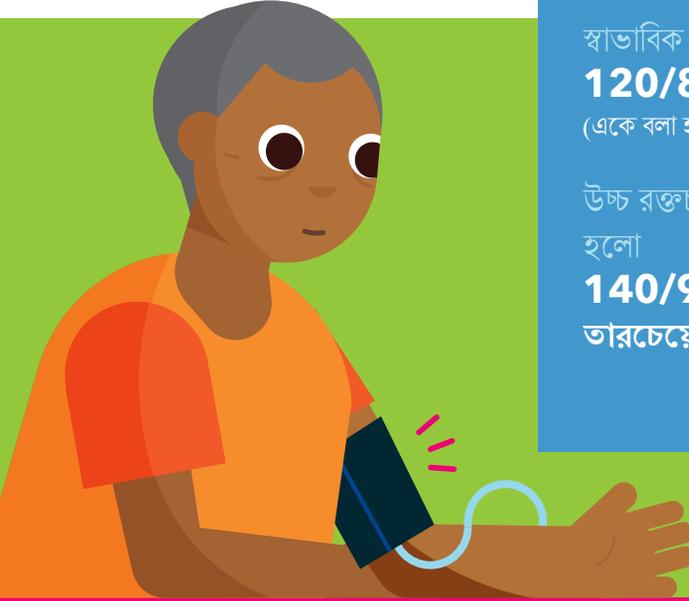
আমার কি উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি আছে?

যে কারো উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে, কিন্তু আপনার এটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকবে যদি আপনার:

- + বয়স 55 বছর বা তারচেয়ে বেশি হয়
- + পরিবারে উচ্চ রক্তচাপের ইতিহাস থাকে

এছাড়াও আপনার উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকবে যদি:

- + আপনার ওজন মাত্রাতিরিক্ত হয়
- + ফাস্ট ফুড, কোল্ড কাট, বা পিজার মত বেশি লবণযুক্ত খাবার খান
- + নিয়মিত ব্যায়াম না করেন
- + আপনি নারী হলে দিনে একটির বেশি অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করেন অথবা আপনি পুরুষ হলে দিনে দু'টির বেশি অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করেন



স্বাভাবিক রক্তচাপ হলো
120/80 এর চেয়ে কম
(একে বলা হয় "120 বাই 80")

উচ্চ রক্তচাপ
হলো
140/90 বা
তারচেয়ে বেশি

রক্তচাপের সংখ্যাগুলো কী অর্থ বহন করে?

আপনার দেহের মধ্য দিয়ে রক্ত পাম্প করার জন্য আপনার হৃদযন্ত্র কতটা কঠোরভাবে কাজ করছে তা রক্তচাপ পরীক্ষার মাধ্যমে পরিমাপ করা হয়।

এটিকে দু'টি সংখ্যা দিয়ে পরিমাপ করা হয়। প্রথম সংখ্যাটি হল আপনার হৃদযন্ত্র স্পন্দিত হওয়ার সময় আপনার চাপ। দ্বিতীয় সংখ্যাটি হল আপনার হৃদযন্ত্র শিথিল হওয়ার সময় আপনার চাপ।

আপনার রক্তচাপের বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে এমন একজন ডাক্তার খুঁজে বের করতে
nyhealthandhospitals.org
ওয়েবসাইট দেখুন

জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন

1-844-NYC-4NYC



সংযুক্ত থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

nychealthandhospitals.org

Bengali