

উচ্চ রক্তচাপ



আপনার রক্তচাপ সম্পর্কিত বোধগম্যতা

রক্তচাপ দুটি সংখ্যার মাধ্যমে মাপা হয়। একটি সংখ্যার উপর আরেকটি সংখ্যা দিয়ে এটি লেখা হয়। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর অফিসে, অনেক ফার্মেসীতে অথবা বাড়িতে আপনি আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারবেন।

115

সিস্টোলিক

আপনার হৃদপিণ্ড যখন রক্ত পাম্প করে তখন আপনার ধমনীতে চাপের পরিমাণ

75

ডায়াস্টোলিক

যখন হৃদস্পন্দনগুলির মধ্যবর্তী সময়ে আপনার হৃদপিণ্ড বিশ্রামরত থাকে তখন আপনার ধমনীতে চাপের পরিমাণ

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, সাধারণ রক্তচাপ 120/80-এর কম থাকে। আপনার রক্তচাপ 120/80 বা তার বেশি হলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কিছু লোক অনেক বেশি শারীরিক কার্যকলাপ করে এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে তাদের রক্তচাপ কমাতে পারে, আবার অন্যদের ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনাকে যদি আগেই বলা হয়ে থাকে যে আপনার উচ্চ রক্তচাপ (যাকে হাইপারটেনশনও বলা হয়) আছে তাহলে আপনার জন্য সঠিক এমন একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করতে আপনার প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।



উচ্চ রক্তচাপ বিপজ্জনক



চারজন প্রাপ্তবয়স্ক নিউ ইয়র্ক বাসীর মধ্যে **একজন**-এর বেশি নিউ ইয়র্ক বাসীর উচ্চ রক্তচাপ আছে।

অনেক নিউ ইয়র্ক বাসীর উচ্চ রক্তচাপ আছে কিন্তু তারা সে ব্যাপারে জানেন না।

উচ্চ রক্তচাপ দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারে, কারণ সাধারণত এর কোনো উপসর্গ থাকে না। তবে, এটি স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, কিডনীর ব্যর্থতা এবং অকাল মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

আপনার রক্তচাপ নিয়মিত পরীক্ষা করলে কোনো সমস্যা আছে কিনা তা জানতে সাহায্য হতে পারে।



আপনি উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারেন



বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই শাকসবজি, ফল, গোটা শস্য এবং চর্বিহীন প্রোটিন খান।

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

পুষ্টি লেবেল পড়ুন এবং আপনার সোডিয়াম (লবণ) গ্রহণ দিনে 2,300 মিলিগ্রামের থেকে কমে সীমাবদ্ধ রাখতে চেষ্টা করুন।



আপনি যে পরিমাণ মদ পান করেন তা সীমিত করুন।



সপ্তাহে কমপক্ষে 150 মিনিট চলাফেরা করুন (হাঁটা গণ্য করা হবে!)।

একটি স্বাস্থ্যকর পছন্দ করার জন্য প্রতিদিনই একটি নতুন সুযোগ। হাল ছাড়বেন না! এই লক্ষ্যসমূহ অর্জনে কাজ করা আপনার দীর্ঘ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সাহায্য করে।

আপনি যদি ধূমপান করেন তবে ধূমপান ত্যাগ করা আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমানোর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। যদি আপনি ধূমপান ত্যাগ করতে প্রস্তুত না হন, তাহলে চিকিৎসা (ঔষধ ও কাউন্সেলিং) আপনাকে ধীরে ধীরে ধূমপান কমাতে বা নির্দিষ্ট সময়গুলিতে (যেমন বাড়িতে, কর্মক্ষেত্রে, অথবা পরিবারের আশেপাশে থাকলে) ধূমপান এড়াতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার ঔষধপত্র নিয়মিতভাবে গ্রহণ করুন।

নির্দেশিত হলে আপনার ঔষধ গ্রহণ করুন। কিছু মানুষ তাদের উচ্চ রক্তচাপের ঔষধপত্র গ্রহণ করা বন্ধ করে দেন বা ডোজ বাদ দেন কারণ:



- তারা অসুস্থতা অনুভব করে না।
- তারা এটির খরচ বহন করতে পারবেন কিনা সে বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন।
- তারা এটির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন।
- তাদের রক্তচাপে উন্নতি হতে শুরু হয়েছে।



ডোজ বাদ দেবেন না অথবা আপনার ঔষধপত্র গ্রহণ করা বন্ধ করবেন না। ঔষধপত্র গ্রহণ আপনার হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারে।



আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার প্রদানকারী বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।



নিয়মিত আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করুন। যদি আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে তাহলে আপনার ঔষধপত্র কাজ করছে।



সংস্থানসমূহ

সংযোগ করুন



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

উচ্চ রক্তচাপ
প্রতিরোধ করতে
বা কমাতে সাহায্য
করার জন্য
সরঞ্জামসমূহ খুঁজুন:

nyc.gov/health-এ যান এবং
"high blood pressure" (উচ্চ রক্তচাপ)
লিখে অনুসন্ধান করুন।

তামাক সেবন
বন্ধ করার
জন্য চিকিৎসা
বিকল্পগুলি
সম্পর্কে জানুন:

দেখুন nyc.gov/nycquits।



অতিরিক্ত ভাষাগুলিতে এই স্বাস্থ্য বিষয়ক উপাদান এবং
অন্যান্য উপাদানগুলি খুঁজে পেতে nyc.gov/health-এ যান।
নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।
দোভাষী পরিষেবাগুলি নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য বিভাগের
সকল অফিস এবং ক্লিনিকগুলিতে বিনামূল্যে উপলব্ধ।