

আপনার হাটকে ভালোবাসুন

আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি দক্ষিণ এশীয় নির্দেশিকা



Blood Pressure UK

আপনার রক্তচাপ কমানোর
ক্ষেত্রে সহায়ক

দক্ষিণ এশিয়াতে আফগানিস্তান, বাংলাদেশ, ভুটান, ভারত, মালদ্বীপ, নেপাল, পাকিস্তান এবং শ্রীলঙ্কা রয়েছে।

আপনি যদি দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূত হন, তাহলে এই পুস্তিকাটি আপনার জন্য। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে আপনার হার্ট এবং শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকা লেখা হয়েছে।

ব্রিটেনে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সবচেয়ে বড় কারণ হচ্ছে রক্তচাপ। হৃদরোগ এবং স্ট্রোক থেকে মারাত্মক অসুখ, অক্ষমতা এবং মৃত্যুও হতে পারে।

ব্রিটেনে থাকা দক্ষিণ এশীয় মানুষদের মধ্যে হৃদরোগ বা স্ট্রোকের কারণে মৃত্যুর ঝুঁকি খুব বেশি। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করলে, আপনার গুরুতর স্বাস্থ্যগত সমস্যার ঝুঁকি প্রকৃতপক্ষেই কমতে পারে।

এই পুস্তিকায় রক্তচাপের ব্যাখ্যা করা আছে এবং তা কীভাবে আপনার হার্ট ও শরীরের ক্ষতি করে, তা বলা রয়েছে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে কীভাবে আপনি স্ট্রোক এবং হৃদরোগ ছাড়াও অন্যান্য অসুখ এড়াতে পারেন, তা এখানে দেখানো হয়েছে।



♥ উচ্চ রক্তচাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

কয়েক সপ্তাহ ধরে যদি আপনার মাপ 140/90 হয়, তাহলে সম্ভবত আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে। এমনকি শুধুমাত্র একটি সংখ্যা বেশি হলেও, আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ আপনাকে অসুস্থ করবে না, তবে আপনার স্বাস্থ্যের জন্য তা বেশ বিপজ্জনক হতে পারে। আপনি যদি তা না কমান, তাহলে আপনার হার্ট, ধমনী এবং অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ক্ষতি হতে পারে। এতে আপনার গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে।

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে উচ্চ রক্তচাপ আপনার হার্ট এবং ধমনীকে আরও বেশি ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। সেই কারণে, আপনার রক্তচাপ 130/80-এর নিচে রাখা উচিত।

রক্তচাপ কাকে বলে?



যখন আপনার হৃদস্পন্দন হয়, তখন তা আপনার দ্বারা শরীরে রক্ত পাঠায় প্রয়োজনীয় শক্তি এবং অক্সিজেন দেওয়ার জন্য। রক্ত প্রবাহের সময় রক্ত আপনার ধমনীর পাশে ধাক্কা মারে। এই ধাক্কা মারার জোরটাই হল আপনার রক্তচাপ।

হৃদস্পন্দনের সময়ই চাপ সবচেয়ে বেশি থাকে। একে বলা হয় সিস্টোলিক চাপ (ওপরের সংখ্যা), এবং এটি প্রায় 120 বা তার থেকে কম থাকা উচিত।

দুটি স্পন্দনের মধ্যে হার্ট যখন শিথিল (বিশ্রাম) হয়, তখনই চাপ সবচেয়ে কম হয়। একে বলা হয় ডায়াস্টোলিক চাপ (নিচের সংখ্যা), এবং এটি প্রায় 80 বা তার থেকে কম থাকা উচিত।

তাই রক্তচাপকে সিস্টোলিক এবং ডায়াস্টোলিক-এই দুটি সংখ্যার হিসাবে প্রকাশ করা হয়। রক্তচাপকে 'মিলিমিটার অফ মার্কারি' (mmHg) হিসাবে পরিমাপ করা হয়।

আপনার রক্তচাপ মাপার সময়, তা দুটি সংখ্যা হিসাবে লেখা হবে, যেমন 120/80 mmHg বা '120 ওভার 80'। পরের বার মাপার সময়, আপনার সংখ্যাগুলি কত তা জিজ্ঞাসা করে নিন।

সাধারণত রক্তচাপ আপনি অনুভব করেন না। আপনার রক্তচাপ কত, তা জানার একমাত্র উপায় হচ্ছে তা মাপা।

বিপি মাপ

120/80
অথবা তার থেকে
কম

এর মানে কী

আপনার রক্তচাপ
স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর

আপনি কী করবেন

5 বছরে পুনরায় পরীক্ষা করুন।
আপনার রক্তচাপ এই স্তরে বজায়
স্বাস্থ্যকর জীবনধারা অনুসরণ করুন

**121/81 এবং
139/89**
-এর মধ্যে

আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিকের তুলনায়
একটু বেশি। পরবর্তীকালে আপনার
উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি থাকতে পারে
এবং আপনার এটি কমানোর চেষ্টা করা
উচিত

এক বছরে পুনরায় পরীক্ষা করুন।
আপনার জীবনধারায় স্বাস্থ্যকর
পরিবর্তন করুন

**140/90 বা তার
বেশি (কয়েক
সপ্তাহের বেশি সময়ে)**

আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে

আপনার জীবনধারা পরিবর্তন করুন
- আপনার জিপি, প্র্যাকটিস নার্স,
বা ফার্মাসিস্টকে দেখান এবং তাদের
দেওয়া ওষুধ খান

উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে আপনার শরীরকে প্রভাবিত করে

○ আপনার হাট

হাট অ্যাটাকের একটি প্রধান কারণ হচ্ছে উচ্চ রক্তচাপ। যখন আপনার হাটে রক্ত সরবরাহকারী ধমনী আটকে যায় বা ফেটে যায়, তখন হাট অ্যাটাক হয়। যখন এটি ঘটে, তখন হাটের অংশগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয় বা মারা যায়।

উচ্চ রক্তচাপও হাট-ফেল অথবা স্থীত হাটও হতে পারে, উভয়েরই অর্থ হল আপনার হাট স্বাভাবিকভাবে কাজ করছে না।

○ আপনার কিডনি

উচ্চ রক্তচাপ আপনার কিডনি সরবরাহকারী ধমনীকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, কিডনির অসুখের কারণ হতে পারে। আপনার কিডনি স্বাভাবিক ভাবে কাজ না করলে, এটি আপনার স্বাস্থ্যকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

আপনার কিডনিদুটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে, তারা সচরাচর আপনার রক্তচাপ আরও বেশি বাড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে। এর ফলে আপনার হাট এবং ধমনী, কিডনিতে আরও বেশি চাপ সৃষ্টি করে।

○ আপনার মস্তিষ্ক

স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ হচ্ছে উচ্চ রক্তচাপ। যখন আপনার মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহকারী ধমনী আটকে যায় বা ফেটে যায়, তখন স্ট্রোক হয়। যখন এমন হয়, তখন মস্তিষ্কের অংশগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয় বা প্রাণহীন হয়ে যায়।

উচ্চ রক্তচাপও কিছু ধরণের মস্তিষ্ক বিকৃতিও সৃষ্টি করে। যেমন স্মৃতিশক্তি হারানো, বিভ্রান্তি এবং কথা বলতে এবং বুঝতে অসুবিধা হওয়ার মতো সমস্যা।

○ আপনার পা

উচ্চ রক্তচাপ আপনার পায়ের ধমনী সরু করতে পারে, যার ফলে রক্ত চলাচল ঠিকমত হয় না। এটি যন্ত্রণাদায়ক খঁচ সৃষ্টি করতে পারে, যেমন হাঁটাচলার সময়।

উচ্চ রক্তচাপের কারণে আপনার গোড়ালিও ফুলে যেতে পারে। এটি অস্বস্তিকর হতে পারে, এবং কখনও কখনও ফোলা শিরা বা পায়ের আলসার হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ আপনার চোখ সহ অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ক্ষতি করতে পারে। এতে পুরুষদের লিঙ্গোথানের সমস্যাও হতে পারে। এসব কারণে আপনার রক্তচাপের মাত্রা কম রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সুস্থ জীবনচর্যা এবং রক্তচাপ

সক্রিয় থাকা প্রকৃতপক্ষে আপনার রক্তচাপ কমাতে এবং হার্টকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহে পাঁচবার 30 মিনিটের মাঝারি ব্যায়াম করার চেষ্টা করা উচিত। যা কিছু আপনাকে উষ্ণতার অনভূতি দেবে এবং সামান্য ক্লান্ত করবে, সেটাই আদর্শ।

আপনার দৈনন্দিন জীবনে আরও সক্রিয় হওয়ার উপায়ের কথা ভাবুন। আপনি দ্রুত হাঁটতে পারেন, খানিকটা বাগানের কাজ করতে পারেন অথবা বাচ্চাদের পার্কে নিয়ে যেতে পারেন। যা করতে আপনি ভালোবাসেন, সেই রকম কিছু একটা আপনাকে বার করতে হবে, যাতে আপনি তা চালিয়ে যেতে পারেন।

আপনি যদি আপনার দৈনন্দিন জীবনে 30 মিনিট বার করতে না পারেন, তাহলে তবে আপনার কার্যকলাপ সামান্য বাড়ালেও লাভ হবে। 10-মিনিট করে তিনটি পর্যায় একই রকম ফল দেবে। আপনি পরিবার এবং বন্ধুদেরও এর মধ্যে জড়িত করার চেষ্টা করতে পারেন, কারণ বেশি সক্রিয় থাকলে সকলের উপকার হবে।

♥ ওজন

প্রয়োজনমত ওজন কমালে, তা আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করবে। এটি আপনার হার্ট এবং শরীরকে সুস্থ রাখতেও সাহায্য করবে এবং স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা এড়াতে সহায়তা করবে।

ওজন কমানোর জন্য, আপনাকে শরীরের চাহিদা অনুযায়ী, আরও সক্রিয় থেকে ক্যালরির পরিমাণ বাড়তে হবে। এছাড়া কম চর্বি, চিনি এবং লবণ যুক্ত খাবার কম খেয়ে ক্যালরির পরিমাণ কমাতে হবে।

ওজন কমানোর মানে শুধু "ডায়েটে করা" নয়। আপনার জীবনচর্যায় সামান্য পরিবর্তন হওয়া উচিত যা আপনি বজায় রাখতে পারবেন। উদাহরণস্বরূপ,

লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন,
প্রতিদিন আরও হাঁটুন, কাজে
যাওয়ার জন্য সাইকেল ব্যবহার
করুন বা বাস থেকে এক স্টপ আগে
নামুন।



♥ ধূমপান

ধূমপান হচ্ছে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ। অ-ধূমপায়ীদের তুলনায় ধূমপায়ীদের হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ।

খৈনি অথবা নস্যিও সমান বিপজ্জনক।

এই অভ্যাস ছাড়া কঠিন, কিন্তু এখন গুণ্ডলি বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য নানারকম পরিষেবা রয়েছে। পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।





তরকারিতে তাজা শাকসবজি এবং ডাল যোগ করার চেষ্টা করুন

সুখম আহার এবং রক্তচাপ

🕒 লবণ

অতিরিক্ত লবণ খেলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। প্রাপ্তবয়স্কদের দিনে ৬ গ্রামের কম (প্রায় এক চা চামচ) লবণ খাওয়া উচিত, তবে আমাদের অধিকাংশই এর থেকে অনেক বেশি খাই। লবণ কমানো যেকোনো সময়ে শুরু করা যেতে পারে - আমাদের স্বাদকোরকের এতে মানিয়ে নিতে গড়ে মাত্র তিন সপ্তাহ সময় লাগে।

রান্না করার সময় বা খাওয়ার সময় কম লবণ ব্যবহারের চেষ্টা করুন। অল্প অল্প করে লবণের পরিমাণ কমানোর চেষ্টা করছেন না কেন, কারণ একটু একটু করে লবণ কমালে, তা আলাদা করে বোঝা যায় না, যদি না আপনি একদমই লবণ দেওয়া ছেড়ে দেন।

উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি স্ন্যাক বা আনুষঙ্গিক হিসাবে পাপাডাম খেতে ভালোবাসেন, তাহলে সপ্তাহে খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দিন, কারণ এতে লবণ বেশি থাকে। ভাত এবং পরোটা, রুটি বা পুরিতে লবণ দেবেন না, কারণ তরকারি এবং আচার স্বাভাবিকভাবেই তাদের স্বাদ বাড়িয়ে দেয়। আপনি ইতিমধ্যে আপনার রান্নায় আরও

ভেষজ এবং মশলা ব্যবহার করে লবণের মাত্রায় পরিবর্তন করতে পারেন, যেমন ধনে জিরা (ধনিয়া এবং জিরে গুঁড়ো), হলদি (হলুদ), গরম মশলা, সরষে, ধনে, কারি পাতা, লেবু/লেবুর রস এবং তেঁতুল।

আপনি যে খাবার কেনেন, তাতে ইতিমধ্যে কত লবণ রয়েছে তা ভালোভাবে লক্ষ্য করা উচিত। আমরা যে লবণ খাই তার প্রায় ৪০%-ই রুটি, প্রাতঃরাশের শস্যদানা, বিস্কুট বা প্রক্রিয়াজাত খাবারের মতো খাবারে লুকিয়ে থাকে। মশলার মিশ্রণ, সস, চাটনি এবং আচারেও প্রচুর লবণ থাকে। কেনাকাটার সময় সর্বদা লেবেল পড়বেন এবং যার মধ্যে সবচেয়ে কম লবণ আছে, সেগুলি নির্বাচন করুন।

লবণের পরিবর্তে মশলা ব্যবহার করুন



ফল এবং শাকসবজি

ফল এবং শাকসবজিতে পটাশিয়াম থাকে, যা আপনার রক্তচাপ কমিয়ে রাখতে সাহায্য করে। প্রাপ্তবয়স্কদের দিনে কমপক্ষে 5 ভাগ ফল এবং শাকসবজি খাওয়া উচিত। এক ভাগ হল 80 গ্রাম, মোটামুটি একমুঠোর মতো।

তরকারি এবং কিম্বার সাথে আরও শাকসবজি, এবং ডাল যোগ করার চেষ্টা করুন। যেমন চানা/ছোলে (ছোলা)-তে পালংশাক যোগ করুন। অথবা আলুর তরকারিতে মটর বা ফুলকপি যোগ করুন। একটি মিশ্র সবজির তরকারি, টেডস (ওকরা), বা করলাও ঝটপট তৈরি করা যায়, এটা সুস্বাদু এবং পুষ্টিকরও বটে। আপনি আপনার খাবারের সাথে স্যালাডও যোগ করতে পারেন।

মিষ্টি জলখাবারের পরিবর্তে তাজা বা শুকনো ফল খান। প্রতিদিন ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ফল এবং সবজি খাওয়ার চেষ্টা করুন। টাটকা, শুকনো, হিমায়িত করা এবং টিনে ভরা খাবারে অসুবিধা নেই, তবে তাতে লবণ এবং চিনি কতটা রয়েছে তা দেখে নিন, যেমন টিনে ভরা খাবারে থাকে লবণ এবং সিরাপে থাকে চিনি। চাট তৈরি করার সময় তরমুজ, আনারস, ডালিম এমনকি অ্যান্ডোকাডোর মতো ফল যোগ করুন।



অ্যালকোহল

অত্যধিক অ্যালকোহল পান করলে, সময়ের সাথে সাথে আপনার রক্তচাপ বাড়বে। আপনি যদি অনুমোদিত পরিমাণ মদ্যপান করেন, তাহলে আপনার রক্তচাপ কম থাকবে।

পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের অনুমোদিত মাত্রা হচ্ছে, সপ্তাহে 14 ইউনিট। একটি ইউনিট হল মোটামুটি অর্ধেক পিন্টের প্রচলিত বিয়ার বা সাইডার, একটি ছোট গ্লাস ওয়াইন, বা পাবের একমাত্রা স্পিরিট।



♥ চর্বি

অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার খেলে আপনার ওজন বাড়বে, যা থেকে আপনার রক্তচাপ বাড়বে। চর্বিযুক্ত খাবার আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রাও বাড়িয়ে দেয়, ফলে আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

মাখন, ঘি এবং পাম তেলের মতো চর্বিতে স্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশি থাকে। এই সব উপাদানযুক্ত খাবারের সংখ্যা সীমিত রাখার চেষ্টা করবেন, এবং পাউরুটি, রুটি বা ভাতে মাখন বা ঘি যোগ করবেন না।

অলিভ অয়েল (ড্রেসিংয়ের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে) বা সানফ্লাওয়ার অয়েল এবং রেপসিড অয়েল (ভাজা এবং রান্নার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে) আপনার জন্য ভাল, কিন্তু সেগুলিও ফ্যাট। রান্নার সময়, কতটা তেল ব্যবহার করেন তা পরিমাপ করুন এবং কম তেল ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।



ঘিতে স্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশি থাকে

♥ গোটা শস্যাদান

কম চর্বি, লবণ এবং চিনি যুক্ত গোটা শস্য বা উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। পোহা (চাপ্পা বা ভান্সা চাল) তৈরি করার সময় বাদামী চাল ব্যবহার করা হতে পারে বা চাপাটি/রুটি তৈরিতে ব্যবহৃত ময়দায় আলাদা প্রকার, যেমন জোয়ার বা জোয়ারের আটা ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে প্রচুর পরিমাণে খনিজ, ফাইবার, প্রোটিন এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে। এতে পটাশিয়ামও বেশি থাকে, যা রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।



আপনার ব্যবহার করা তেলের পরিমাণ মাপার চেষ্টা করুন

দক্ষিণ এশীয় সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের বিশদ নির্দেশিকা দেখতে, **দক্ষিণ এশীয় সুসম আহারের নির্দেশিকাটি দেখুন।** বিশেষ করে দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূতদের বিভিন্ন সাংস্কৃতিক চাহিদার কথা মাথায় রেখে ভালো খাবারের তালিকা প্রস্তুতের জন্য, ব্রিটেনের সুসম আহার নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।



শিঙাড়া বেশ জনপ্রিয় ভাজা খাবার, সেগুলি সোঁকে খাওয়ার চেষ্টা করেন না কেন?

The South Asian Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated Fat	Sugars	Salt
1000kcal	20.0g	1.5g	3.0g	0.5g
LOW	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 897kJ/167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.
Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Choose unsaturated oils and use in small amounts



Eat less often and in small amounts

Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat

Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options



Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

দক্ষিণ এশীয় সুসম আহারের নির্দেশিকা তৈরি করেছেন ফারিহা জে (Fareeha Jay)।
তিনি দক্ষিণ এশীয় খাদ্য বিশেষজ্ঞ হিসাবে, ব্রিটেনের একজন নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ান।

উচ্চ রক্তচাপের জন্য ওষুধ

আপনার ডায়েট পরিবর্তন এবং আরও বেশি সক্রিয়তা সত্যিই আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে, তবে তা যথেষ্টভাবে নাও কমাতে পারে। আরও কমানোর জন্য আপনাকে ওষুধ সেবন করতে হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের জন্য অনেক রকমের ওষুধ রয়েছে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার সঠিক ওষুধ ঠিক করবে। প্রত্যেকেই আলাদা, এবং কিছু ধরনের ওষুধ বিভিন্ন মানুষের ক্ষেত্রে আরও ভালো কাজ করে।

অনেকের ক্ষেত্রেই শুধুমাত্র একটি ওষুধ রক্তচাপ কমানোর পক্ষে যথেষ্ট নয়, তাদের দুটি, তিনটি, এমনকি চারটি ভিন্ন ওষুধও খেতে হতে পারে। প্রতিটি ধরনের ওষুধ শরীরের বিভিন্ন ব্যবস্থার ওপর কাজ করে, তাই একের বেশি ওষুধ খেলে, আপনার রক্তচাপের ওপর বেশি প্রভাব পড়বে।

○ আপনার ওষুধের থেকে সর্বাধিক উপকার পাওয়া

উচ্চ রক্তচাপ নিরাময় করা যায় না এবং যদি আপনাকে ওষুধ নিতে হয়, তাহলে আপনাকে সম্ভবত আজীবন সেগুলি নিতে হবে। আপনি যদি ওষুধ নেওয়া বন্ধ করেন, তাহলে আপনার রক্তচাপ আবার বেড়ে যাবে।

আপনার ওষুধগুলিকে দৈনন্দিন রুটিন হিসাবে গড়ে তুলুন - প্রতিদিন একই সময়ে সেগুলি নেবেন এবং সেগুলি নেওয়ার অভ্যাস করে ফেলবেন। তাহলেই ওষুধগুলি থেকে সর্বাধিক উপকার পাবেন।

আপনি উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ সেবন করলেও সুস্থ জীবনচর্যা বজায় রাখা জরুরী। ওষুধ ছাড়া আপনি যত বেশি রক্তচাপ কমাতে পারবেন, তত কম ওষুধ লাগবে। সুস্থ জীবনচর্যা আপনার ওষুধগুলিকে আরও ভালোভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে।



সুস্থ রক্তচাপ, সুস্থ হার্ট



এছাড়াও হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের আরও অনেক ঝুঁকির কারণ রয়েছে, যেগুলি দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূতদের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। সুতরাং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা বেশ গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তা আপনার হার্ট এবং শরীরকে একাধিক উপায়ে সহায়তা করে।

📍 ডায়াবেটিস

দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূত মানুষের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা অন্যান্য মানুষদের তুলনায় প্রায় ৬ গুণ বেশি। আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস থাকে, তবে আপনার হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং কিডনি খারাপের ঝুঁকি আরও বেশি। রক্তচাপ কমাতে সুস্থ জীবনচর্যার অভ্যাস ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

📍 কোলেস্টেরল

আপনার রক্তে উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরল আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল থাকে তবে আপনার ঝুঁকি আরও বেশি। সুস্থম আহার এবং সক্রিয় থাকলে, এগুলি উভয়ই কমাতে পারে। প্রয়োজন হলে, আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার কোলেস্টেরল কমানোর জন্য ওষুধও দিতে পারেন।

ব্যবস্থা নিন

আপনার বয়স নির্বিশেষে রক্তচাপের বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই পুস্তিকাটিতে উল্লেখ করা পরিবর্তনগুলি আপনার ভালো অভ্যাস বজায় রাখবে, যার ফলে আপনি বৃদ্ধ বয়সে সুস্থভাবে বাঁচতে পারবেন।

আপনি যেকোনো সময়েই রক্তচাপ কমানোর ক্ষেত্রে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন। উচ্চ রক্তচাপ কেবলমাত্র বয়স বাড়ার অংশ নয়। আপনার বয়স যতই হোক না কেন, আপনি এটি কমাতে ব্যবস্থা নিতে পারেন।

ছোট ছোট পরিবর্তনও বড় পার্থক্য এনে দিতে পারে, তাহলে আজ থেকেই শুরু করছেন না কেন?

উচ্চ রক্তচাপ হচ্ছে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ। দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূত মানুষদের এর সম্ভাবনা অনেক বেশি অন্যান্য মানুষের তুলনায়। এই পুস্তিকাটি লেখা হয়েছে আপনাকে রক্তচাপ সম্পর্কে আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করার জন্য। এটিতে যে বিষয়গুলি রয়েছে:

- 🟢 **উচ্চ রক্তচাপ বলতে আসলে কি বোঝায়**
- 🟢 **উচ্চ রক্তচাপ আপনার শরীরকে কীভাবে প্রভাবিত করে**
- 🟢 **সুস্থ জীবনচর্যার মাধ্যমে কীভাবে রক্তচাপ কমানো যায়**

এই পুস্তিকাটি উচ্চ রক্তচাপ যুক্ত ব্যক্তিদের এবং এই ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে সাহায্য নিয়ে লেখা হয়েছে। আপনার সঠিক উপায় বেছে নেওয়ার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়ার জন্য এটি ডিজাইন করা হয়েছে।

এই পুস্তিকাটি বাংলা, গুজরাটি, হিন্দি, পাঞ্জাবি এবং উর্দুতেও ডাউনলোড করতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন www.bloodpressureuk.org

Blood Pressure UK সম্পর্কে

আমরা ব্রিটেনের শীর্ষস্থানীয় রক্তচাপ দাতব্য সংস্থা- স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক এবং হৃদরোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে দেশের মানুষদের রক্তচাপ কমানোর কাজ করছি। উচ্চ রক্তচাপের সফল চিকিৎসা এবং প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আমরা এখানে সাহায্য করার জন্য রয়েছি

আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে এখানে যোগাযোগ করুন:

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

সদর দফতর: 020 7882 6255

হেল্পলাইন: 020 7882 6218

ইমেইল: help@bloodpressureuk.org

Blood Pressure UK একটি নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা এবং আমরা কাজ চালিয়ে যেতে অনুদানের উপর নির্ভরশীল। এই পুস্তিকাটি তৈরিতে হওয়া খরচের ক্ষেত্রে, আপনার দেওয়া যেকোনো অনুদানের জন্য আমরা কৃতজ্ঞ থাকব।

এই পুস্তিকা তৈরিতে সাহায্য করার জন্য সাউথ এশিয়ান হেলথ ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ সহ

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সহায়তায় জানুয়ারি 2009-তে তৈরি হয়েছে

বুকলেট আপডেট করা হয়েছে 2022-এ



Blood Pressure UK

আপনার রক্তচাপ কমানোর
ক্ষেত্রে সহায়ক