

উচ্চরক্তচাপ



স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য nyc.gov/health -দেখুন ।
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরেফোন করুন।

NYC
Health

আপনার রক্তচাপ বোঝা

রক্তচাপ দুটি সংখ্যার মাধ্যমে পরিমাপ করা হয়। একটি নম্বরের উপর অন্য নম্বরটি লেখা হয়। ডাক্তারের কাছে, অনেক ফার্মেসীতে অথবা বাড়িতে আপনি আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারবেন।

115

সিস্টোলিক

যখন আপনার হৃদপিণ্ড রক্ত পাম্প করে, তখন আপনার ধমনীতে চাপের পরিমাপ

75

ডায়াস্টোলিক

যখন আপনার হৃদপিণ্ড হৃৎস্পন্দনের মাঝে বিশ্রাম নেয়, তখন আপনার ধমনীতে চাপের পরিমাপ

120 এর নিচে এবং 80 এর নিচে	120 থেকে 139 অথবা 80 থেকে 89	140 অথবা আরও বেশি অথবা 90 অথবা আরও বেশি
অধিকাংশ মানুষের জন্য স্বাভাবিক	ঝুঁকিতে আছে (উচ্চ রক্তচাপের খুব কাছে)	উচ্চ রক্তচাপ

উপরের টেবিলটি সেইসব মানুষের জন্য **যাদের** বলা হয় নি যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে। আপনাকে যদি ইতিমধ্যে বলা হয়ে থাকে যে আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে, তাহলে আপনার জন্য সঠিক এমন একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করতে আপনার প্রদানকারী আপনাকে সহায়তা করতে পারে

উচ্চ রক্তচাপ বিপদজনক

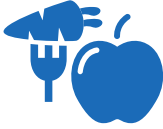


প্রতি **4** জনের ভিতরে **1** জন বয়স্ক নিউ
ইয়র্কবাসীর উচ্চ রক্তচাপ আছে।

অন্যান্য অনেক নিউ ইয়র্কবাসীর উচ্চ রক্তচাপ আছে,
কিন্তু তারা তা জানে না।

- উচ্চ রক্তচাপ দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারে, কারণ সাধারণত এর **কোনো লক্ষণ থাকে না**। কিন্তু এটি **স্ট্রোক**, **হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া** এবং **তাড়াতাড়ি মৃত্যুর** কারণ হতে পারে।
- নিয়মিত ভাবে রক্তচাপ পরীক্ষা কোনো সমস্যা আছে কিনা তা জানতে সাহায্য করতে করে।
- **65** এবং তার বেশি বয়সী মানুষ, **ব্ল্যাকস** এবং **ল্যাটিনোসদের** উচ্চ রক্তচাপ থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করতে/কমাতে আপনি সাহায্য করতে পারেন



গোটা শস্য, ফল ও
সবজি সবচেয়ে ভাল।
প্রক্রিয়াজাতকৃত খাবার
এড়িয়ে চলুন।

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

পুষ্টি লেবেল পড়ুন এবং
আপনার সোডিয়াম
(লবণ) দিনে 2,300 mg
তে সীমাবদ্ধ রাখতে চেষ্টা
করুন।



আপনার অ্যালকোহল
পানের পরিমাণ সীমাবদ্ধ
রাখুন।

মহিলা: দিনে 1 ড্রিন্কার বেশি না। পুরুষ:
দিনে 2 ড্রিন্কার বেশি না।



অন্ততপক্ষে দিনে 30
মিনিট, সপ্তাহে 5 দিন
নড়াচড়া করুন (হাঁটা
গন্য)



ধূমপান ত্যাগ করুন, যেহেতু
এটি আপনার হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া
বন্ধ করা এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি
বৃদ্ধি করে।

স্বাস্থ্যকর পছন্দ নির্বাচন করতে প্রতিটা দিন একেকটি নতুন সুযোগ। হাল ছাড়বেন না!
এই লক্ষ্যসমূহ অর্জনে কাজ করা আপনার দীর্ঘ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সাহায্য করে।

আপনার ঔষধপত্র গ্রহণ করা অব্যহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ

নির্দেশিত হলে আপনার ঔষধ গ্রহণ করুন। কিছু মানুষ উচ্চ রক্তচাপের ঔষধপত্র গ্রহণ বন্ধ করে দেয় অথবা ডোজ মিস করে, কারণ:



- তারা অসুস্থতা অনুভব করে না।
- তারা এটি বহন করতে সক্ষম কিনা সে বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকে।
- তারা এটির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকে।
- তাদের উচ্চ রক্তচাপ উন্নত হতে শুরু করে।



ডোজ মিস করবেন না অথবা ঔষধপত্র গ্রহণ করা বন্ধ করবেন না। ঔষধপত্র গ্রহণ করা আপনার হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারে।



আপনার যদি কোন প্রশ্ন থেকে থাকে অথবা উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী অথবা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।



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

সম্পদগুজল

সংযাগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ
করতে এবং কমাতে
সরঞ্জামসমূহ খুঁজুন

ভিজিট করুন nyc.gov/health এবং খুঁজুন
high blood pressure (উচ্চ রক্তচাপ)

ধূমপান ত্যাগ করতে
সাহায্য খুঁজুন

ভিজিট করুন nyc.gov/health এবং খুঁজুন
NYC Quits (এনওয়াইসি বন্ধ হয়ে যায়)

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন
গ্রহণ করুন

ভিজিট করুন nyc.gov/health/pubs



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য nyc.gov/health -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।