

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে করণীয়



লবণ ও লবণযুক্ত
খাবার কম খান

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন



শাকসবজি ও ফলমূল
বেশি খান

নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং
শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন



তামাক জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ
থেকে বিরত থাকুন

নিয়মিত রক্তচাপ মাপুন



মানসিক চাপ পরিহার করুন



সঠিকভাবে রক্তচাপ মাপুন, নিয়ন্ত্রণে রাখুন
এবং দীর্ঘজীবী হোন

তারিখ:

নাম :

বয়স :

রক্তচাপ :

উচ্চতা :

ওজন :



উচ্চ রক্তচাপ কী?

উচ্চ রক্তচাপ একটি নিরব ঘাতক। অধিকাংশ সময়ে হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপের নির্দিষ্ট কোন লক্ষণ বা উপসর্গ থাকেনা। এজন্য, উচ্চ রক্তচাপে সাবধানতা অবলম্বন আবশ্যিক।



উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্তরা জানে না যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে

উচ্চ রক্তচাপ যে কাউকে আক্রান্ত করতে পারে। এটি সাধারণত জীবনাচরণ বা বংশগত কারণে হয়ে থাকে।¹

এটি জানা খুবই জরুরি যে,
আপনার রক্তচাপ কত?

এটি একটি সহজ ও দ্রুত পরীক্ষা
২টি সংখ্যার মাধ্যমে এ পরীক্ষার ফলাফল জানা যায়:



কেন এ সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ?

উচ্চ রক্তচাপ হৃদরোগ ও স্ট্রোকের অন্যতম প্রধান কারণ¹

উচ্চ রক্তচাপ থাকলে এই রোগগুলোর ঝুঁকি অনেকগুণ বেড়ে যায়:²⁻³



উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকিসমূহ



1. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. WHO 2013.

1. WHO, 16 March 2023 (www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension)
2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. WHO 2013.
3. World Health Organisation. Global Health observatory (GHO) data, http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/; Last accessed August 2017.