



‘উচ্চ রক্তচাপ নীরব ঘাতক’

উচ্চ রক্তচাপ দীর্ঘদিন কোন লক্ষণ ছাড়াই নীরবে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি করতে থাকে।

উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ- * মাথা ব্যথা * মাথা ঘোরা * ঘাড়ের পিছনে ব্যথা * ক্লান্তি বা দিশেহারা ভাব * দৃষ্টির সমস্যা * দ্রুত বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন * বুকে ব্যথা * অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে উঠা।

উচ্চ রক্তচাপের জটিলতা - * স্ট্রোক * হার্ট অ্যাটাক * কিডনি বিকল * অন্ধত্ব

করণীয় :

- নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করুন
- সুষম খাবার গ্রহণ করুন
- প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল খান
- চর্বি ও তৈলাক্ত খাবার কম খান
- পাতে লবণ খাওয়া পরিহার করুন
- তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য পরিহার করুন
- দৈনিক কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটুন
- বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ মুক্ত থাকুন
- প্রয়োজনমতো ঘুমান (দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা)



উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করুন - সুস্থ থাকুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

