

উচ্চ রক্তচাপ বিপদজনক

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে করণীয়-



নিয়মিত রক্তচাপ
পরীক্ষা করান

চর্বি ও তৈলাক্ত
খাবার কম খান

দৈনিক কমপক্ষে
আধা ঘণ্টা হাঁটুন

দুশ্চিন্তামুক্ত থাকুন

অতিরিক্ত লবণ খাওয়া
পরিহার করুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়