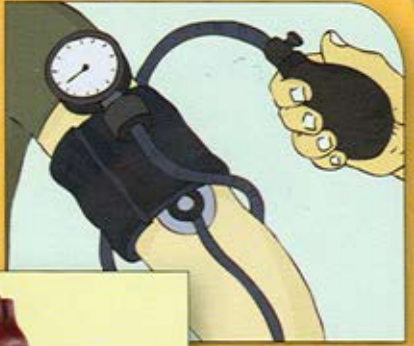


# উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে জানুন

এবং

অপরিণত বয়সে মৃত্যু প্রতিরোধ করুন



## নীরব ঘাতক

উচ্চ রক্তচাপ দীর্ঘদিন কোন লক্ষণ ছাড়াই নীরবে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি করতে থাকে এবং স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, কিডনি বিকল ইত্যাদি জটিল রোগ সৃষ্টি করে, যা মানুষকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়।

## উচ্চ রক্তচাপ

লক্ষণ :

- মাথাব্যথা।
- মাথা ঘোরানো।
- চোখে ঝাপসা দেখা।
- বুকে ব্যথা হওয়া।
- শ্বাসকষ্ট।

তবে লক্ষণ প্রকাশ পর্যন্ত অপেক্ষা করা যাবে না। কারণ বেশিরভাগ উচ্চ রক্তচাপ রোগীর কোন লক্ষণ থাকে না।

উচ্চ রক্তচাপ রোগী কম খাবেন :

- তেল ও চর্বি।
- গরু ও খাসির মাংস।



উচ্চ রক্তচাপ রোগী খাবেন না :

- আলাগা লবণ।



উচ্চ রক্তচাপ রোগী নিয়মিত করবেন :

- কায়িক শ্রম।



উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে করণীয়:



এ ছাড়া বয়স ৩৫ হলেই প্রতি বছর রক্তচাপ (ব্লাড প্রেশার) পরীক্ষা করতে হবে।



## উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে যা হতে পারে

স্ট্রোক



হাট অ্যাটাক



কিডনি বিকল



অন্ধত্ব



উচ্চ রক্তচাপ হলে চিকিৎসকের পরামর্শমতো নিয়মিত ওষুধ সেবন করুন এবং নিয়মিত বিরতিতে পরীক্ষা করুন।

ব্র্যাক স্বাস্থ্যসেবিকা স্বল্প খরচে ডায়াবেটিস (রক্তে গ্লুকোজ) এবং রক্তচাপ (ব্লাড প্রেশার) পরিমাপ করে থাকেন।

ব্র্যাক স্বাস্থ্যসেবিকার মাধ্যমে ঘরে বসেই নিয়মিত রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস পরিমাপ করুন।

স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মসূচি, ব্র্যাক