

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ইস্তাহার

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

সকল নিউইয়র্ক বাসীদের সার্থে জোর দেয়া বিষয়ক স্বাস্থ্য-ইস্তাহারের # 50 তম সিরিজ বা পংক্তিমানা

উচ্চ রক্তচাপ

আপনার এটা থাকতেও
পারে এবং এ সম্পর্কে
আপনি নাও জানতে পারেন।

কেমন করে এটি জানবেন
এবং নিয়ন্ত্রণ করবেন



উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনসন) আপনাকে হত্যা করতে পারে

চিকিৎসা না করে ফেলে রাখলে উচ্চ রক্তচাপ নিম্নলিখিত রোগগুলি ঘটাতে পারে:

- হৃদরোগ
- স্ট্রোক বা পক্ষাঘাত
- হৃদযন্ত্র আক্রান্ত এবং হৃদযন্ত্র অকেজো
- রক্ত নাড়ীর এবং রক্ত সঞ্চালনের সমস্যা
- কিডনির বা বৃক্কের অসুখ
- চোখের সমস্যা (ক্ষীণ দৃষ্টি ও অন্ধত্ব)
- যৌন সংক্রান্ত অক্ষমতা
- অকাল মৃত্যু



আপনার সংখ্যাগুলো জানুন

- প্রায় 10 জন প্রাপ্তবয়স্ক নিউ ইয়র্ক বাসীদের মধ্যে 3জনই বলেছেন যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে। হাজারের মধ্যে শত ব্যক্তির বেশিরভাগের এই রোগ থাকলেও তারা তা জানেন না।
 - অন্যান্য দলগুলোর তুলনায় কৃষ্ণকায়দের উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
 - 65 বছর এবং তার চেয়ে বেশি বয়সীদের অধিকের বেশি লোকের উচ্চ রক্তচাপ আছে।
- কারণ, সাধারণত কোন উপসর্গ বা লক্ষণ না থাকায় আপনার যে উচ্চ রক্তচাপ আছে তা জানার একমাত্র পথই হল নিয়মিত পরীক্ষা করানো।



উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করুন

স্বাস্থ্য সম্মত জীবন ধারার পরিবর্তন একটা শক্তিশালী উপায়।

যদি আপনি ধূমপান করেন, তাহলে এখনই ছেড়ে দিন।

- যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকে এবং আপনি ধূমপান করেন, তাহলে, আপনার হৃদযন্ত্র আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুণেরও বেশি।
- বর্জন বা ছেড়ে দেয়ার ব্যাপারে বিনা মূল্যে সাহায্যের জন্য 311 নম্বর ডায়াল করে স্মোকাস কুইট লাইন টি চান।

হৃদপিণ্ডের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং 'লবণের পরিমাণ কমিয়ে দিন।'

- আপনার খাবারে লবণের পরিমাণ(সোডিয়াম) সীমিত রাখুন।
- ফল, সব্জি এবং শস্যকণা জাতীয় খাবার বেশি করে খান।
- কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্য এবং হালকা মাংস ও মাছ পছন্দ করুন।
- মদ্যপান সীমিত রাখুন।

বিনা
মূল্যের একটা
কপির জন্য 311
তে ডায়াল
করুন



হাঁটাচলা করুন।

- এক সপ্তাহে কমপক্ষে 5 দিন, অত্যন্ত 30 মিনিট করে মোটামুটি ধরনের বা হালকা শারীরিক কাজকর্ম (যেমন দ্রুত হাঁটা) করুন।
- যদি আপনার ওজন বেশি হয়, তাহলে, মাত্র 10 পাউন্ড ওজন কমানোও আপনার রক্তচাপ কমাতে পারে।

আপনার ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী সব ওষুধ খান।

- যখন ব্যায়াম এবং খাবার বা পথ্য রক্তচাপ কমানোর পক্ষে যথেষ্ট নয়, তখন, রক্তচাপ কমানোর ওষুধও নোই নিরাপদ এবং ফলপ্রসূ।
- আপনার ডাক্তার আপনাকে এক বা একাধিক ওষুধ খাওয়ার নির্দেশ দিতে পারেন।
- কিছুর কিছু ব্যক্তি আছেন যারা ওষুধ বন্ধ করে দিয়েছেন, বা সঠিক পরিমাণ মাত্রার ওষুধ খান না, কারণ:
 - তারা অসুস্থ বোধ করেন না, অথবা
 - তারা ভয় পান যে তারা হয়ত এর খরচ চালাতে পারবেন না, অথবা
 - এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সঙ্কে হয়ত তারা উদ্ভিগ।
- আপনার ডাক্তার হয়ত এই সমস্যার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন, সুতরাং ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না! একটা সমাধান বের করার জন্য আপনার ডাক্তারকে ডাকুন।
- একটা কমমাত্রার এসপির্দিন গ্রহণ আপনার হার্ট আর্টারির অথবা স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে কি-না আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।



নিজের রক্তচাপ নিজেই পরীক্ষা করুন

- অনেক ওষুধের দোকানে রক্তচাপ মাপার যন্ত্র আছে, আপনার রক্তচাপ মাপার জন্য বিনা পয়সায় তা ব্যবহার করুন।
- বাড়িতে রক্তচাপ মাপার যন্ত্রগুলো সঠিক এবং খুব সহজেই ব্যবহার করা যায়। আপনি বেশিরভাগ ওষুধের দোকানে অথবা ডিপার্টমেন্টাল স্টোর থেকে এটা কিনতে পারেন।
- প্রাত্যহিক বা সাপ্তাহিক রক্তচাপের পরিমাপ লিখে রাখার জন্য, একটা সহজ "ব্লাড প্রেসার ট্র্যাকিং কার্ড" চেয়ে 311 তে কল করুন।
- যখনই আপনি একজন হেল্থ প্রোভাইডারের সঙ্গে দেখা করতে যাবেন, তখনই এই কার্ডটি সঙ্গে আনবেন।



DATE	AM/PM	BLOOD PRESSURE	DATE
5/11/07		139 / 90	
5/18/07		118 / 76	



আরও তথ্য

- নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেটাল হাইজিন:
nyc.gov/heart অথবা "রক্তচাপের তথ্যের জন্য" 311 এ ফোন করুন।
- আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন:
www.americanheart.org অথবা 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- ইউ. এস. সেন্টারস ফর ডিজিস কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন:
www.cdc.gov/cvh
- ন্যাশানাল ইনস্টিটিউটস অফ হেল্থ:
www.nhlbi.nih.gov/hbp
- আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি নিরূপনের উপায়ের জন্য:
www.yourdiseaserisk.harvard.edu

**ডায়াল
311**

যে কোন স্বাস্থ্য - ইস্যাহারের কপি জন্য

সকল স্বাস্থ্য - ইস্যাহারগুলো nyc.gov/health এই ওয়েব সাইটে পাওয়া যাবে।

বিনা মূল্যের ই - মেল গ্রাহক হওয়ার জন্য nyc.gov/health/e-mail এই ওয়েব সাইটে যান।

ডাকের চাহিদার জন্য আপনার নাম ও ঠিকানা ই - মেল করুন এখানে:
healthcm1@health.nyc.gov

আপনার সংখ্যাগুলো জানুন

রক্ত চাপ হল, আপনার ধমনীর দেয়ালের উপর আপনার রক্ত যে চাপ দেয়।

রক্তচাপকে মাপা হয় দুটি সংখ্যা দ্বারা। এটা একটার উপরে আর একটা সংখ্যা লেখা হয়, যেমন :

115 = সিস্টোলিক = হৃদপিণ্ড রক্ত পাম্প করছে

75 = ডায়াস্টোলিক = হৃদযন্ত্র শিথিল অবস্থায়

রক্তচাপের মাত্রাগুলো

	অপ্তিমাল অধিকাংশ লোকের জন্য লক্ষ্য	প্রি - হাইপারটেনশন উচ্চ রক্ত চাপ হওয়ার পথে	হাইপারটেনশন উচ্চ রক্ত চাপ
সিস্টোলিক <small>উপরের সংখ্যা</small>	120 র নিচে	120 থেকে 139	140 অথবা বেশি
	এবং	অথবা	অথবা
ডায়াস্টোলিক <small>নিচের সংখ্যা</small>	80 র নিচে	80 থেকে 89	90 অথবা বেশি

সিস্টোলিক (উপরের), এবং ডায়াস্টোলিক (নিচের) উভয় সংখ্যাই খুব গুরুত্বপূর্ণ। যখন কোন একটি সংখ্যা অত্যন্ত বেশি হয়, তখন ক্যাটাগরীটা বদলে যায়। যেমন:

যদি আপনার রক্তচাপ 119/92 হয়, তাহলে বুঝতে হবে আপনার উচ্চ রক্তচাপ হয়েছে, কারণ, নিচের সংখ্যাটি অত্যন্ত বেশি (যদিও উপরের সংখ্যাটি ঠিকই আছে)।

* যদি আপনার ডায়ালিটিস অথবা ক্রনিক কিডনির অসুখ থেকে থাকে, তাহলে আপনার রক্তচাপের মাত্রা থাকা উচিত 130/80 এর নিচে।

হাইপারটেনশন = উচ্চ রক্তচাপ = এখনই ব্যবস্থা নিন!



nyc.gov/health

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ইস্তাহার

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

সকল নিউইয়র্ক বাসিন্দার সার্থে জোর দেয়া বিষয়ক স্বাস্থ্য-ইস্তাহারের # 50 তম সিরিজ বা পত্রিকা

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, মেয়র

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., কমিশনার

বুরো অফ কমিউনিকেশনস

Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, এসোসিয়েট কমিশনার

Cornie Lowe, M.F.A., এগজিকিউটিভ এডিটর

Drew Blakeman, সিনিয়র রাইটার

Elizabeth Szaluta, M.P.H., এডিটোরিয়াল প্রোজেক্ট ম্যানেজার

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

তৈরি হয়েছে এদের সহযোগিতায়:

ডিভিসন অফ হেল্থ প্রোমোশন এন্ড ডিজিস প্রিভেনশন,

Division of Health Promotion and Disease Prevention,

বুরো অফ ক্রনিক ডিজিস প্রিভেনশন এন্ড কন্ট্রোল

Bureau of Chronic Disease Prevention and Control



আপনার এটা থাকতেও পারে এবং এ
সম্পর্কে আপনি নাও জানতে পারেন।

উপায়
করুন
311

নন - এমার্জেন্সি নিউ ইয়র্ক সিটি সার্ভিসেসের জন্য

170 স বেসি ডায়াল ডিভিসনসের তত্ত্বাবধানে