

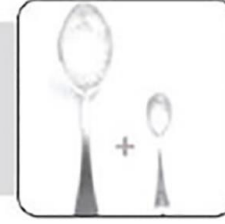
উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কিছু পরামর্শ

করণীয়	পরামর্শ	গড়ে উচ্চ রক্তচাপ (SBP) কমানোর পরিমাণ
ওজন কমানো	ওজন বেশী হলে ওজন কমান এবং শরীরের স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখুন।	প্রতি ১০ কেজি ওজন কমলে উচ্চ রক্তচাপ কমে ৫-২০ মিমি
খাদ্য পরিকল্পনা মেনে চলা	খাবার তালিকা থেকে তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার বাদ দিন। সেখানে ফলমূল, শাক-সব্জি, কম ননীরুক্ত দুগ্ধজাতপণ্য যোগ করুন।	৮-১৪ মিমি
খাবার লবণ কম গ্রহণ	প্রতিদিন খাবার লবণ গ্রহণ কমিয়ে সোয়া ১ চা চামচ করুন।	২-৮ মিমি
অ্যারোবিক শারীরিক ব্যায়াম	সপ্তাহের বেশীরভাগ দিন প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট করে অ্যারোবিক শারীরিক ব্যায়াম (যেমন ঘণ্টায় ৪ মাইল বেগে হাত পা নাড়িয়ে হাঁটা) করুন।	৪-৯ মিমি
ধূমপান বা অ্যালকোহল পরিত্যাগ করা	সকল প্রকার ধূমপান এবং অ্যালকোহল গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।	২-৪ মিমি

SBP - Systolic Blood Pressure

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কিছু পরামর্শ

ননীরুক্ত দুধ ও পনির এড়িয়ে চলুন



দৈনিক সোয়া ১ চা চামচের বেশী লবণ খাবেন না

কফি না খেয়ে চা খান



ঘরের কাজগুলো করুন এবং এটাকে ব্যায়াম হিসেবে নিন

ধূমপান পরিত্যাগ করুন



পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন



ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী নিয়মিত ঔষধ খান