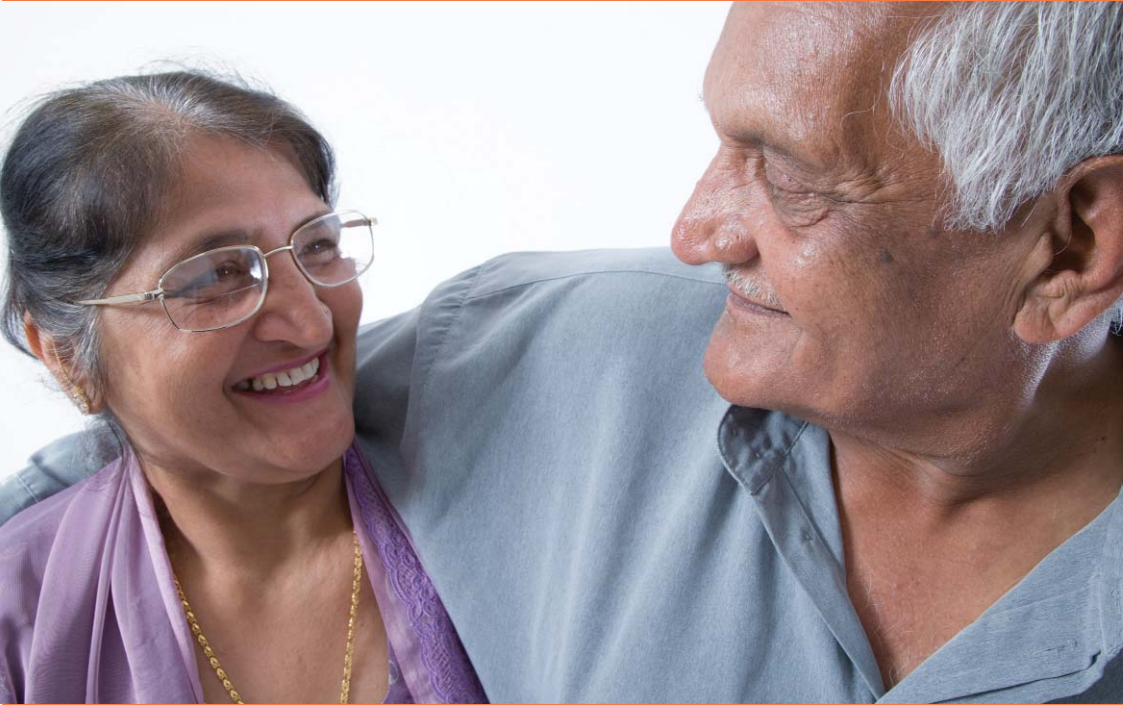


আপনার হাঁটকে ভালবাসুন

আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি
দক্ষিণ এশিয় নির্দেশ-গ্রন্থ



**Blood Pressure
Association**
the blood pressure charity

আপনার হাঁটকে ভালবাসুন

আপনি যদি দক্ষিণ এশিয় বংশের হন, তাহলে এই পুস্তিকাটি আপনার জন্য। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আপনার হাঁট এবং শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকা লেখা হয়েছে।

ব্রিটেনে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের বৃহত্তম জ্ঞাত কারণ হচ্ছে রক্তচাপ। হৃদরোগ এবং স্ট্রোক থেকে মারাত্মক অসুখ, অক্ষমতা, এবং মৃত্যুও হতে পারে।

ব্রিটেনের দক্ষিণ এশিয় মানুষদের হৃদরোগ অথবা স্ট্রোকের দরুণ মৃত্যুর ঝুঁকি খুব বেশি। আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করলে আপনার গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি প্রকৃত পক্ষে কমতে পারে।

এই পুস্তিকায় রক্তচাপের ব্যাখ্যা আছে, এবং কীভাবে তা আপনার হাঁট ও শরীরের ক্ষতি করে তা বলা হয়েছে। এখানে দেখানো হয়েছে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে কীভাবে আপনি স্ট্রোক এবং হৃদরোগ, এছাড়াও অন্য অসুখ এড়াতে পারেন।

স্ট্রোক, হাঁট অ্যাটাক এবং হৃদরোগের মাধ্যমে অক্ষমতা এবং অকাল মৃত্যুর বৃহত্তম জ্ঞাত কারণ হচ্ছে উচ্চ রক্তচাপ। ব্রিটেনে তিনজন সাবালকের মধ্যে একজনের উচ্চ রক্তচাপ আছে এবং দৈনিক **350** জন মানুষের নিবার্য স্ট্রোক অথবা হাঁট অ্যাটাক হয় এই অবস্থার দরুণ।

রক্তচাপের সংখ্যার অর্থ কী

আপনার মাপ	মাপের অর্থ	কী করা উচিত
120/80 অথবা তার কম	আপনার রক্তচাপের মাত্রা আদর্শ	এই রমক রাখার জন্য এই পুস্তিকার পরামর্শ অনুসরণ করুন
121/81– 139/89 -এর মধ্যে	আপনার রক্তচাপ থেকে বেশি	কমানোর জন্য এই পুস্তিকার পরামর্শ অনুসরণ করুন
140/90 অথবা তার বেশি	আপনার হয়ত উচ্চ রক্তচাপ আছে	অতিরিক্ত পরামর্শের জন্য আপনার জিপি অথবা ডাক্তারখানার নার্সের সাথে দেখা করুন।

রক্তচাপ কাকে বলে?

যখন আপনার হৃদস্পন্দন হয়, তখন আপনার হার্ট সারা শরীরে রক্ত পাঠায় প্রয়োজনীয় শক্তি এবং অক্সিজেন দেবার জন্য। রক্ত প্রবাহের সময় রক্ত আপনার ধমনীর পাশে ধাক্কা মারে। ধাক্কা মারার জোরটা হচ্ছে আপনার রক্তচাপ।

সাধারণত রক্তচাপ আপনি অনুভব করেন না। আপনার রক্তচাপ কত তা জানার একমাত্র উপায় হচ্ছে, তা মাপা।

আপনার রক্তচাপ মাপার সময় দুইটি সংখ্যা লেখা হবে, যেমন 120/80 mmHg অথবা '80-র ওপরে 120'। পরের বার মাপার সময়ে, আপনার সংখ্যাগুলি কত তা জেনে নিন।

উচ্চ রক্তচাপ কেন তাৎপর্যপূর্ণ?

কয়েক সপ্তাহ ধরে যদি আপনার মাপ 90-র ওপরে 140 হয় তাহলে আপনার সম্ভবত উচ্চ রক্তচাপ আছে। শুধু একটি সংখ্যা বেশি থাকলেও, আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ আপনাকে অসুস্থ করবে না, তবে আপনার স্বাস্থ্যের জন্য তা খুব বিপজ্জনক হতে পারে। আপনি যদি তা না কমান, তাহলে আপনার হার্ট, ধমনী এবং অন্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এর দরুণ আপনার গুরুতর অসুখ হবার ঝুঁকি থাকতে পারে।

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে তাহলে উচ্চ রক্তচাপ আপনার হার্ট ও ধমনীকে আরো বেশি ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। সেই কারণে, আপনার রক্তচাপ 80-র ওপরে 130-এর নীচে রাখা উচিত।

উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে আপনার শরীরকে প্রভাবিত করে

আপনার হার্ট

হার্ট অ্যাটাকের প্রধান কারণ হচ্ছে উচ্চ রক্তচাপ। যখন হার্টে রক্ত সরবরাহকারী একটি ধমনী আটকে যায় বা ফেটে যায় তখন হার্ট অ্যাটাক হয়। যখন এমন হয় তখন হার্টের অংশগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয় অথবা প্রাণহীন হয়।

উচ্চ রক্তচাপ থেকে হার্টফেল অথবা একটি স্থিতি হার্টও হতে পারে, উভয় ক্ষেত্রে আপনার হার্ট স্বাভাবিক ভাবে কাজ করছে না।

আপনার মগজ

স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ হচ্ছে রক্তচাপ। যখন আপনার মগজে রক্ত সরবরাহকারী একটি ধমনী আটকে যায় বা ফেটে যায় তখন একটি স্ট্রোক হয়। যখন এমন হয়, তখন মগজের অংশগুলি ক্ষতিগ্রস্ত বা প্রাণহীন হয়ে যায়।

উচ্চ রক্তচাপ থেকে কিছু ধরণের মস্তিষ্ক বিকৃতিও হয়। যেমন স্মৃতিশক্তি হারানো, বিভ্রান্তি, এবং কথা বলতে এবং বুঝতে অসুবিধার মত সমস্যাগুলি।

আপনার কিডনি

কিডনিতে রক্ত সরবরাহকারী ধমনীকে ক্ষতিগ্রস্ত করে উচ্চ রক্তচাপ কিডনির অসুখের কারণ হতে পারে। আপনার কিডনি যদি স্বাভাবিকভাবে কাজ না করে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

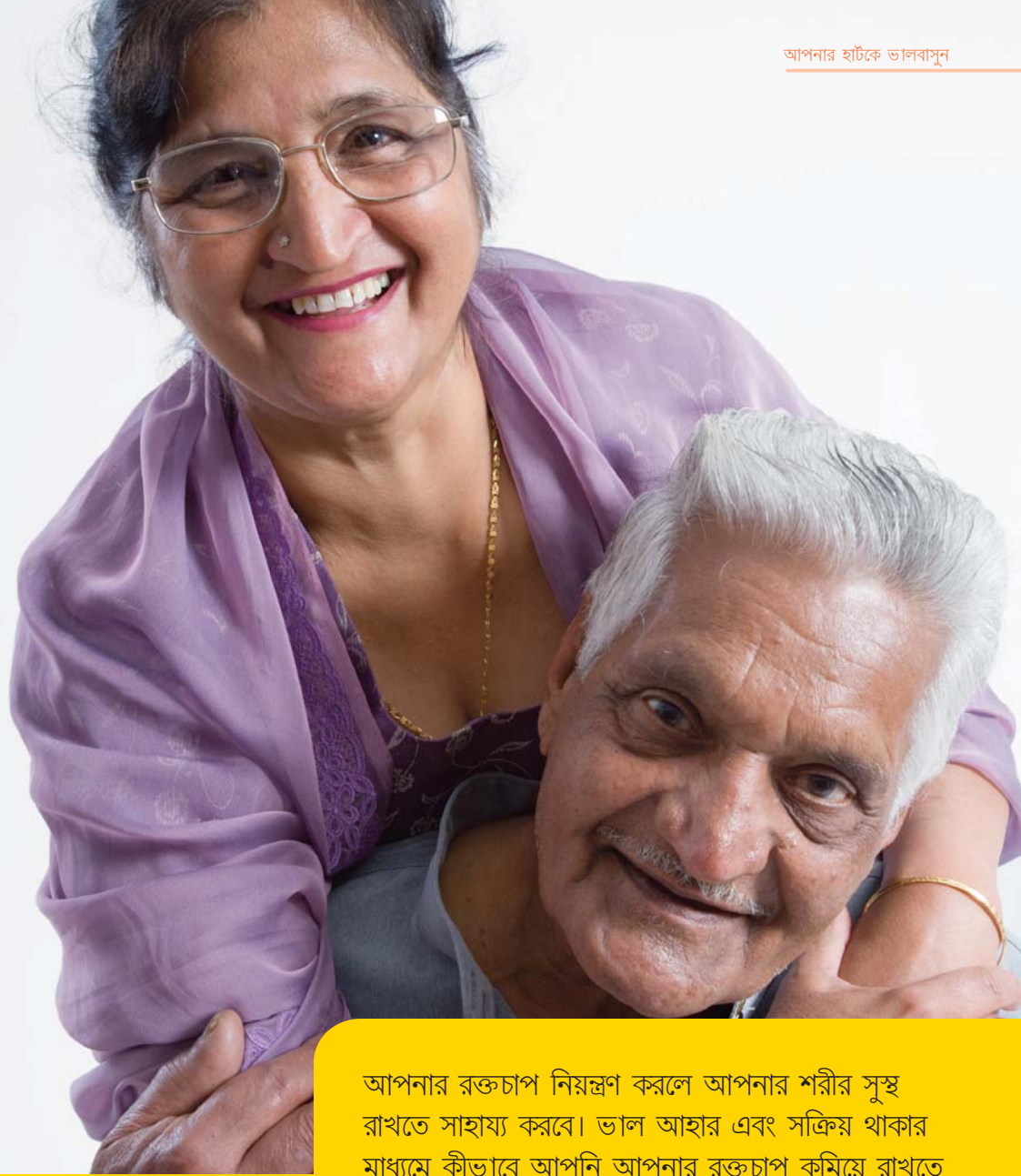
আপনার কিডনিদুটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে, তারা সচরাচর আপনার রক্তচাপ আরো বাড়িয়ে দেবার চেষ্টা করে। এর দরুণ আপনার হার্ট এবং ধমনী ও কিডনিদুটির ওপর আরো বেশি চাপ সৃষ্টি করে।

আপনার পা

উচ্চ রক্তচাপ আপনার পায়ের ধমনী সরু করতে পারে, যার ফলে তার মধ্যে রক্ত প্রবাহ ঠিকমত হতে পারে না। এর থেকে যন্ত্রণাদায়ক খিঁচ হতে পারে, যেমন আপনার হাঁটার সময়।

উচ্চ রক্তচাপ থেকে আপনার গোড়ালিও ফুলতে পারে। এটা অস্বস্তিদায়ক হতে পারে যা থেকে অনেক সময় ফোলা শিরা অথবা পায়ের আলসার হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ আপনার চোখসহ অন্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এর থেকে পুরুষদের লিঙ্গস্থান সমস্যা হতে পারে। সেই কারণে আপনার রক্তচাপের মাত্রা কম রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করলে আপনার শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। ভাল আহাৰ এবং সক্রিয় থাকার মাধ্যমে কীভাবে আপনি আপনার রক্তচাপ কমিয়ে রাখতে পারেন তা পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলিতে দেখানো হয়েছে। কয়েকটি সরল পদক্ষেপ নিয়ে দীর্ঘ সময়ের জন্য আপনি আপনার হাট এবং শরীরকে সুস্থ রাখতে পারবেন।



স্টু এবং
ডালনায় তাজা
সবজী এবং ডাল
যোগ করার
চেষ্টা করবেন

সুষম আহার এবং রক্তচাপ

লবণ

অতিরিক্ত লবণ খেলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। সাবালকদের দৈনিক 6 গ্রামের কম লবণ খাওয়া উচিত, কিন্তু আমাদের মধ্যে অধিকাংশ এর চেয়ে বেশি খায়। রান্নার সময় অথবা টেবিলে আপনার কম লবণ ব্যবহার করার চেষ্টা করা উচিত, তবে আপনার ভালভাবে লক্ষ্য করা উচিত আপনি যে খাবারগুলি কেনেন তার মধ্যে কতখানি লবণ আগে থেকে আছে।

আমরা যা লবণ খাই তার প্রায় 80% পাউরুটি, প্রাতঃরাশ শস্যদানা অথবা বিস্কুটের মত খাবারে লুকিয়ে থাকে। মশলার মিশ্রণ, চাটনি এবং আচারেও সচরাচর প্রচুর লবণ থাকে। কেনাকাটা করার সময়, সর্বদা লেবেল পড়বেন এবং যার মধ্যে সবচেয়ে কম লবণ আছে সেগুলি পছন্দ করবেন।

ফল এবং সবজী

ফল এবং সবজীতে পটাশিয়াম আছে, যেটা আপনার রক্তচাপ কমিয়ে রাখতে সাহায্য করে। সাবালকদের দিনে অন্তত 5 ভাগ ফল এবং সবজী খাওয়া উচিত। 1 ভাগ হল 80 গ্রাম, প্রায় একমুঠো মত।

স্টু এবং ডালনায় বেশি সবজী এবং ডাল যোগ করার চেষ্টা করবেন, অথবা মিষ্টি জলখাবারের বদলে তাজা বা শুকনো ফল খান। নানা রকম ফল এবং সবজী খাবার চেষ্টা করবেন। তাজা, শুকনো, জমানো এবং টিনে ভরা খাবারে কোন অসুবিধা নেই, তবে কতখানি লবণ, চিনি অথবা চর্বি যোগ করা আছে তা লক্ষ্য করবেন।



রান্নায় কম তেল ব্যবহার
করার চেষ্টা করবেন এবং
অ্যালকহল পানের মাত্রা
নিয়ন্ত্রণ করবেন



অ্যালকোহল

বেশি কাল ধরে বেশি মদ্যপান করলে আপনার রক্তচাপ বাড়বে। আপনি যদি অনুমোদিত পরিমাণ মদ্যপান করেন, তাহলে আপনার রক্তচাপ কম থাকবে।

অনুমোদিত মাত্রা হচ্ছে পুরুষদের জন্য 21 ইউনিট এবং মহিলাদের জন্য 14 ইউনিট অ্যালকোহল প্রতি সপ্তাহ। এক ইউনিট হচ্ছে প্রায় অর্ধেক প্লিন্ট প্রচলিত বিয়ার বা সাইডার, ছোট এক গ্লাস ওয়াইন অথবা পাবের এক মাত্রা স্পিরিট।

চর্বি

অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার খেলে আপনার ওজন বাড়বে, যা থেকে আপনার রক্তচাপ বাড়বে। চর্বিযুক্ত খাবার আপনার কলেস্টেরলের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় যার দরুণ আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

মাখন, ঘি এবং পাম তেলের মত চর্বি বিশেষভাবে খারাপ। এই সব উপাদানযুক্ত খাবারের সংখ্যা সমীতি রাখার চেষ্টা করবেন এবং পাউরুটি, চাপাটি বা ভাতে মাখন বা ঘি যোগ করবেন না।

আপনার অন্য অলিভ অয়েল, সূর্যমুখী তেল বা রপসিডের তেল ভাল, তবে সেগুলিও চর্বি। রান্না করার সময়ে, আপনার ব্যবহার করা তেল মাপুন এবং কম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

সুস্থ জীবনচর্যা এবং রক্তচাপ

কার্যকলাপ

সক্রিয় থাকলে প্রকৃতপক্ষে আপনার রক্তচাপ কমাতে এবং হার্টকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। সাবালকদের সপ্তাহে পাঁচবার 30 মিনিট মাঝারি ব্যায়াম করার চেষ্টা করা উচিত। যা কিছু আপনাকে উষ্ণতার অনুভূতি দেবে এবং সামান্য হাঁপিয়ে তুলবে সেটাই আদর্শ।

আপনার দৈনন্দিন জীবনে আরো সক্রিয় থাকার উপায়ের কথা ভাবুন। আপনি দ্রুত হাঁটতে পারেন, খানিকটা বাগানের কাজ করতে পারেন, অথবা বাচ্চাদের পার্কে নিয়ে যেতে পারেন। আপনি যা করতে ভালবাসেন সেই রকম কিছু একটা আপনাকে অবশ্যই বার করতে হবে, যাতে আপনি তা করে যেতে পারেন।

আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে যদি 30 মিনিট বার না করতে পারেন, তাহলে আপনার কার্যকলাপ সামান্য বাড়ালেও লাভ হবে। 10-মিনিট করে তিনটি পর্যায় একই রকম ফল দেবে। আপনি পরিবার এবং বন্ধুদেরও এর মধ্যে জড়িত করার চেষ্টা করতে পারেন, কারণ বেশি সক্রিয় থাকলে সকলের উপকার হবে।

ওজন

প্রয়োজনমত ওজন কমালে আপনার রক্তচাপ কমাতে তা সাহায্য করবে। আপনার হার্ট এবং শরীর সুস্থ রাখতেও সাহায্য করবে এবং স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা এড়াতে সাহায্য করবে।

ওজন কমানোর জন্য, আপনার শরীরের চাহিদা অনুযায়ী ক্যালরির পরিমাণ বাড়াতে হবে আরো সক্রিয় থেকে। এছাড়া কম চর্বি এবং চিনিযুক্ত খাবার খেয়ে আপনার ক্যালরির পরিমাণ কমাতে হবে।

ওজন কমানোর মানে "ডায়েট করা নয়"। আপনার জীবনচর্যার সামান্য পরিবর্তন হওয়া উচিত যেটা আপনি বজায় রাখতে পারবেন।

ধূমপান

হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ হচ্ছে ধূমপান। অধূমপায়ীদের তুলনায় ধূমপায়ীদের হার্ট অ্যাটাক হবার সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ। খৈনি অথবা নসি় সমান ভাবে বিপজ্জনক।

এই অভ্যাস ছাড়া কঠিন, তবে আপনাকে বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য এখন নানা রকম পরিশেষা আছে। পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তার, নার্স অথবা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।



উচ্চ রক্তচাপের জন্য ওষুধ

আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনার পথ্য বদলালে এবং আরো বেশি সক্রিয় হলে সতি কাজ দেবে, তবে তা যথেষ্টভাবে কমাতে নাও পারতে পারে। আরো কমানোর জন্য আপনাকে হয়ত ওষুধ নিতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপের জন্য বহু রকম ওষুধ আছে। আপনার ডাক্তার অথবা নার্স আপনার জন্য উপযুক্ত ওষুধ ঠিক করবেন। প্রত্যেক ব্যক্তি আলাদা, এবং কিছু ধরনের ওষুধ বিভিন্ন ধরনের মানুষের ক্ষেত্রে ভাল কাজ করে। যেটা একজন বন্ধু বা আত্মীয়ের ক্ষেত্রে ভাল কাজ করে সেটা আপনার জন্য তত ভাল কাজ নাও করতে পারে।

অনেক লোক বুঝতে পারে যে শুধু একটি ওষুধ তাদের রক্তচাপ যথেষ্ট কমাতে না। প্রত্যেক ধরনের ওষুধ শরীরের বিভিন্ন ব্যবস্থার ওপর কাজ করে, সুতরাং একটার বেশি ওষুধ নিলে আপনার রক্তচাপের ওপরে বেশি প্রভাব পড়বে।

আপনার ওষুধ থেকে সর্বাধিক উপকার পাওয়া

উচ্চ রক্তচাপ নিরাময় করা যায় না এবং আপনাকে যদি ওষুধ নিতে হয়, তাহলে সম্ভবত আপনাকে আজীবন তা নিতে হবে। আপনি যদি ওষুধ নেওয়া বন্ধ করেন, আপনার রক্তচাপ আবার বেড়ে যাবে।

আপনার নিত্যকর্মে ওষুধগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করুন – রোজ একই সময়ে নেবেন, এবং সেগুলি নেবার অভ্যাস করে ফেলবেন। তাহলে আপনি ওষুধগুলি থেকে সবচেয়ে বেশি উপকার পাবেন।

উচ্চ রক্তচাপের জন্য আপনি যদি ওষুধ নেন তাহলেও একটা সুস্থ জীবনচর্যা বজায় রাখা জরুরি। আপনি ওষুধ ছাড়া রক্তচাপ যত কমাতে পারবেন, আপনার তত কম ওষুধ লাগবে। সুস্থ জীবনচর্যাও আপনার ওষুধকে ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে।



সুস্থ চাপ, সুস্থ হাট

উচ্চ রক্তচাপ হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের জন্য একটি প্রধান ঝুঁকির কারণ, তবে শুধু এটাই কারণ নয়। যেহেতু দক্ষিণ এশিয় বংশের মানুষদের এই সমস্যাগুলির সম্ভাবনা বেশি, তাই যত বেশি ঝুঁকির কারণ আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন তা গুরুত্বপূর্ণ।

সুসংবাদ হচ্ছে আপনার রক্তচাপ কমানোর জন্য একটি সুস্থ জীবনচর্যা অনুসরণ করলে, আপনি অন্য ঝুঁকির কারণগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। সুতরাং আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা আরো বুদ্ধিমানের কাজ, যেহেতু তা আপনার হাট এবং শরীরকে নানাভাবে সাহায্য করবে।

ডায়াবেটিস

দক্ষিণ এশিয় বংশের মানুষদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা অন্য মানুষদের তুলনায় প্রায় 6 গুণ বেশি। ডায়াবেটিস আপনার হৃদরোগ এবং স্ট্রোক হবার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, এবং তা আপনার কিডনিও মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনার হাট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং কিডনির অসুখ হবার ঝুঁকি আরো বেশি থাকে। তাই আপনার রক্তচাপ কমিয়ে রাখা ততোধিক গুরুত্বপূর্ণ।

রক্তচাপ কমানোর জন্য একটি সুস্থ জীবনচর্যা আপনার ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকিও কমাবে। ইতিমধ্যে আপনার ডায়াবেটিস থাকলেও, সুস্থ জীবনচর্যা আপনার শরীরের ক্ষতি সীমিত রাখতে সাহায্য করবে।

কলেস্টেরল

আপনার রক্তে বেশি মাত্রায় কলেস্টেরল আপনার হাট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হবার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। কারণ কলেস্টেরল আপনার ধমনীতে গঠিত হয়, ফলে আপনার ধমনী বন্ধ করতে পারে। প্রচুর চর্বিযুক্ত খাবার খেলে, অথবা আপনি যথেষ্ট তৎপর না হলে আপনার কলেস্টেরল মাত্রা বেশি হবে।

আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ এবং বেশি কলেস্টেরল থাকে, তাহলে আপনার হাট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক হবার ঝুঁকি আরো বেশি থাকবে। তবে সুসম আহার করলে এবং সক্রিয় থাকলে, আপনার রক্তচাপ এবং কলেস্টেরল উভয় কমতে পারে। প্রয়োজন হলে, আপনার ডাক্তার কলেস্টেরল কমানোর জন্য আপনাকে ওষুধও দিতে পারেন।

এখনই পদক্ষেপ নিন

উচ্চ রক্তচাপ আপনার ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, কিন্তু তার অর্থ এই নয় যে আপনি পরে পদক্ষেপ নেবার জন্য অপেক্ষা করবেন। আপনার রক্তচাপ ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ, আপনার বয়স যাই হোক না কেন।

এই পুস্তিকার পরিবর্তনগুলি এখন করলে আপনার হার্ট এবং ধমনীকে দীর্ঘ সময় সুস্থ রাখবে। আপনার ভাল অভ্যাস হবে যা আপনাকে বৃদ্ধ বয়সে সুস্থভাবে বাঁচতে সাহায্য করবে।

আপনার রক্তচাপ কমানোর জন্য পদক্ষেপ নেওয়া কখনও খুব বিলম্ব নয়। উচ্চ রক্তচাপ মোটেই বৃদ্ধ হবার একটি অংশ নয়। আপনি কমানোর জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন আপনার বয়স যাই হোক না কেন।

সামান্য পরিবর্তনও বিরাট পার্থক্য আনতে পারে, তাহলে আজই শুরু করছেন না কেন?

উচ্চ রক্তচাপের বিষয়ে আরো তথ্য

আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকলে, আমাদের তথ্য এবং সহায়তা পরিষেবা তা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে আছে:

- একটি টেলিফোন তথ্য লাইন
(0845 241 0989, সকাল 11টা - দুপুর 3টে, সোমবার-শুক্রবার)
- আপনার রক্তচাপের বিষয়ে আরো বুঝতে সাহায্য করার জন্য প্রচুর দরকারী পুস্তিকা এবং তথ্যপত্র
- তথ্যে ভরা একটি ওয়েবসাইট এবং আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে একটি ই-মেল অনুসন্ধান পরিষেবা
- আপনার অভিজ্ঞতাগুলি বিনিময় করার জন্য এবং উচ্চ রক্তচাপ আছে এমন লোকদের কাছ থেকে জানার জন্য অনলাইন আলোচনা ক্ষেত্র।

রক্তচাপ সমিতি একটি নথিভুক্ত দাতব্য সংস্থা এবং আমরা আমাদের কাজ চালিয়ে যাবার জন্য দানের ওপর নির্ভর করি। আমাদের সাহায্য করার জন্য কেন একজন পূর্ণ সদস্য হচ্ছেন না? আমাদের সদস্যরা একটি ত্রৈমাসিক পত্রিকা পায় এবং একটি পণ্য ও পরিষেবা সম্ভারের সুবিধা পায়। সদস্যতার মূল্য বছরে £20 (মূল্য ছাড়ের হার বছরে £10)।

আরো তথ্যের জন্য **020 8772 4994** নম্বরে আমাদের ফোন করুন
অথবা আমাদের **www.bpassoc.org.uk** ওয়েবসাইট দেখুন

এই পুস্তিকার বিষয়

উচ্চ রক্তচাপ হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ। অন্য মানুষদের তুলনায় দক্ষিণ এশিয় বংশের মানুষদের এই সকল স্বাস্থ্য সমস্যা হবার সম্ভাবনা অনেক বেশি। আপনাকে ভালভাবে আপনার রক্তচাপের বিষয়ে বোঝানোর জন্য এই পুস্তিকাটি লেখা হয়েছে। এই পুস্তিকার বিষয়বস্তু হচ্ছে:

- প্রকৃতপক্ষে উচ্চ রক্তচাপের অর্থ কী
- উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে আপনার শরীরের ক্ষতি করে
- সুস্থ জীবনচর্যার মাধ্যমে কীভাবে রক্তচাপ কমানো যায়

এই পুস্তিকা যে সব মানুষদের উচ্চ রক্তচাপ আছে, এবং এই বিষয়ে দক্ষ পেশাদারদের সাহায্য নিয়ে লেখা হয়েছে। আপনাকে প্রয়োজনীয় সঠিক তথ্য দেবার জন্য এটি তৈরী করা হয়েছে যাতে আপনি সঠিক পন্থা অবলম্বন করতে পারেন।

এই পুস্তিকা বাংলা, গুজরাটী, হিন্দী, পাঞ্জাবী এবং উর্দু ভাষায় ডাউনলোড করা যাবে। আরো তথ্যের জন্য আমাদের www.bpassoc.org.uk ওয়েবসাইট দেখুন



Blood Pressure Association
the blood pressure charity

রক্তচাপ সমিতি [Blood Pressure Association] ব্রিটেনের একটি দাতব্য সংস্থা যারা দেশে রক্তচাপ কমানোর জন্য কাজ করছে, স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক এবং হৃদরোগের মাধ্যমে অক্ষমতা এবং অকাল মৃত্যু নিবারণ করার জন্য। আমরা এটা জনসাধারণ, যাদের আক্রান্ত হবার ঝুঁকি আছে এবং স্বাস্থ্য পেশাদারদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের গুরুত্বের বিষয়ে সচেতনতা বাড়ানোর মাধ্যমে করে থাকি। আমরা আক্রান্ত মানুষদের এবং যাদের আক্রান্ত হবার ঝুঁকি আছে তাদের সাহায্য এবং সহায়তা করি। আমাদের অভিযানের মাধ্যমে, যে সব মানুষদের উচ্চ রক্তচাপ আছে আমরা তাদের সোচ্চার হবার সুযোগ দিই যাতে তারা সম্ভাব্য সেরা সেবা পায়।

এই পুস্তিকা প্রস্তুত করতে সাহায্য করার জন্য সাউথ এশিয়ান হেল্থ ফাউন্ডেশন-কে ধন্যবাদ জমাচ্ছি।

2009 সালের জানুয়ারী মাসে ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ-এর সাহায্যে প্রস্তুত করা হয়েছে।

আমরা কীভাবে আমাদের তথ্য প্রস্তুত করি সেই বিষয়ে আরো জানার জন্য www.bpassoc.org.uk/AboutUs ওয়েবসাইট দেখুন

Registered Charity No. 1058944 Company Limited by Guarantee registered in England and Wales
Company No. 03251531 Registered Office at : 60 Cranmer Terrace, London. SW17 0QS

Design: Chapman Design Limited Photos: John Birdsall/iStock