

এটি সম্পর্কে আপনার  
যা জানা উচিত:

## উচ্চ রক্তচাপ, প্রতিরোধ, এবং আপনি



নিজেই আপনার শরীরের  
পর্যবেক্ষক হোন!

নিজেকে সুস্থ রাখতে  
সহায়তা করার জন্য  
আপনার Medicaid  
সুবিধাগুলি ব্যবহার করুন।

এই Medicaid সুবিধাগুলি  
আপনার উচ্চ রক্তচাপ  
প্রতিরোধ করতে এবং সেটি খুব  
বেশি হলে তা কমাতে সহায়তা  
করতে পারে:

- মেডিকেল ভিজিট, আপনার শরীর কেমন আছে তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা বলতে পারেন এবং আপনার রক্তচাপ এবং ওজন পরীক্ষা করতে পারেন।
- ধূমপানকারীদের ধূমপান বন্ধ করতে সহায়তা করার প্রোগ্রাম, যা আপনাকে আপনার রক্ত চাপ স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করতে পারে।
- বাড়িতে রক্ত চাপ মাপার মেশিন, আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার অংশ হিসেবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি নির্দেশ দেন।

আপনার সুবিধাগুলি  
ব্যবহার করা সম্পর্কে  
আপনার কোনও প্রশ্ন  
থাকলে অনুগ্রহ করে  
Medicaid কার্ডে  
তালিকাভুক্ত ফোন  
নম্বরে ফোন করুন।

## উচ্চ রক্তচাপ বোঝা

আপনি কি জানেন...?

- রক্ত চাপ হল, আপনার শরীরে রক্ত চলাচলের সময়, আপনার ধমনী সহ, রক্তনালী দিয়ে বাহিত রক্ত কতটা জোড়ে হার্টের ওয়ালগুলিকে ধাক্কা মারে তা।
- উচ্চ রক্তচাপকে হাইপারটেনশনও বলা হয়ে থাকে, সেটি হল যখন আপনার রক্ত আপনার ধমনী দিয়ে স্বাভাবিকের থেকে বেশি গতিতে প্রবাহিত হয়।
- উচ্চ রক্তচাপের ফলে হার্টের রোগ, হার্ট ফেল, স্ট্রোক, কিডনি নষ্ট হয়ে যাওয়া, দৃষ্টিশক্তি হারানো এবং ডিমেনশিয়া সহ অনেক গুরুতর শারীরিক সমস্যা হতে পারে।
- আমেরিকাতে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের মূল কারণ হল উচ্চ রক্তচাপ।<sup>1</sup>
- এই দেশের প্রায় 45 শতাংশ অর্থাৎ 108 মিলিয়ন মানুষের উচ্চ রক্তচাপ আছে।<sup>2</sup>
- উচ্চ রক্তচাপকে বলা হয় "নিঃশব্দ ঘাতক," কারণ এটির কারণে গুরুতর কিছু না হওয়া পর্যন্ত অনেক মানুষ জানেনই না যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে।
- আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যান।

## উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ এবং কমানো

আপনি কী করতে পারেন?

- চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।
- একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।
- মদ্যপান সীমিত করুন।
- ধূমপান করবেন না। পরোক্ষ ধূমপান এড়িয়ে চলুন।
- প্রতিদিন শরীরচর্চা করুন। দিনে 30 মিনিট, সপ্তাহে 5 দিন শরীরচর্চা করার লক্ষ্য রাখুন।
- কম সোডিয়াম বা নুন যুক্ত খাবার বেছে নিয়ে, একটি স্বাস্থ্যকর খাবার খান।
- বছরে অন্তত একবার আপনার রক্ত চাপ পরীক্ষা করান।
- আপনার রক্ত চাপ খুব বেশি হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করে সেটি কমানোর পরিকল্পনা করাটা জরুরি।
- বাড়িতে রক্ত চাপ মাপার মেশিন দিয়ে আপনার রক্ত চাপ মনিটর করলে তা আপনার রক্ত চাপকে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করতে পারে।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন। ওষুধগুলি খাওয়ার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলী মেনে চলুন এবং সুস্থ বোধ করলেও ওষুধগুলি খেতে থাকুন।

1. [https://millionhearts.hhs.gov/files/4\\_Steps\\_Forward\\_English.pdf](https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf)

2. <https://millionhearts.hhs.gov/data-reports/hypertension-prevalence.html>