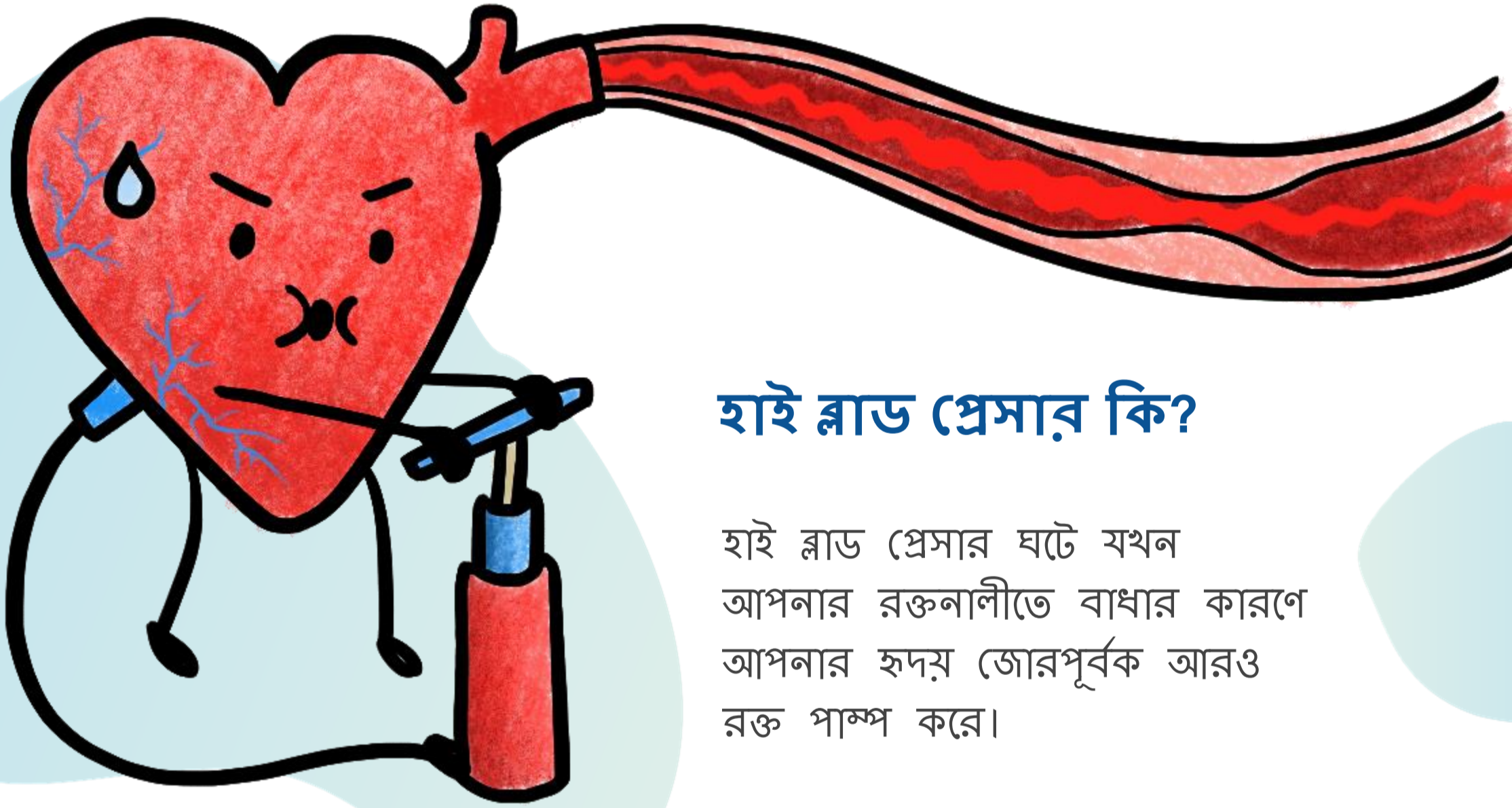


# স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী



## হাই ব্লাড প্রেসার কি?

হাই ব্লাড প্রেসার ঘটে যখন আপনার রক্তনালীতে বাধার কারণে আপনার হৃদয় জোরপূর্বক আরও রক্ত পাম্প করে।

যদি চিকিত্সা না করা হয় তবে এটি হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের কারণ হতে পারে।

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

# স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

## উচ্চ রক্তচাপের ইঙ্গিত এবং লক্ষণঃ



বেঁহস হয়ে যাওয়া

মাথা ঘুরানো



অনিয়মিত  
হৃদস্পন্দন



দূর্বলতা



বমি



বমি বমি ভাব



## সংখ্যা গুলো জেনে রাখো!

	$\frac{120}{80}$ → উপরের রক্ত চাপ	$\frac{120}{80}$ → নিচের রক্ত চাপ
	< 120	< 80
	120–129	< 80
	130–139	or 80–89
	140 +	90 +
	180 +	&/or 120 +

## স্বাস্থ্যকর রক্তচাপ বজায় রাখার তিনটি উপায়ঃ

1. রক্ত চাপ পরীক্ষা করা
2. স্বাস্থ্য সম্মত জীবনে পরিবর্তন করা।
3. নিয়মিত ডাক্তার দেখায়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

সূত্র:

1. "Hypertension" HealthHub. June 2021.
2. "High Blood Pressure: Healthy Eating Guide". December 2021.
3. "Understanding Blood Pressure Readings". December 2018.

# স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

## উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করুন!

উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে এই সহজ পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন!



ভাল করে ঘুমান।



ব্যায়াম করুন! শরীরের  
একটি স্বাস্থ্যকর ওজন ঝুঁকি  
কমায়।



মদ এবং ধূমপান করা ছেড়ে  
দিন বা কমিয়ে দিন।



মানসিক চাপ সামলান। আপনি আপনার সমস্যা  
সম্পর্কে অন্যদের সাথে কথা বলতে পারেন,  
আরামদায়ক আলোচনায় নিযুক্ত হতে পারেন এবং  
শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে পারেন।



স্বাস্থ্যকর ডায়েট মেনে চলুন। পশুর  
চর্বি, মাংস এবং নারকেল দুধ  
খাওয়া সীমিত করার চেষ্টা করুন।

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH