

## উচ্চ রক্ত চাপ

উচ্চ রক্ত চাপের আর একটা নাম হাইপারটেনশন। উচ্চ রক্তচাপের অর্থ আপনার ধমনীর উপর সাধারণত যে পরিমানের চাপ হওয়া উচিত তার থেকে বেশী হওয়া। ধমনীর দেওয়ালগুলির বিরুদ্ধে রক্ত কতটা জোড়ে চাপ দিচ্ছে, তা থেকে রক্তচাপ নির্ণয় করা হয়। দুটি নম্বর দিয়ে এটি লেখা হয়, (যেমন, 120/80)। “উপরের” বা সিস্টোলিক নম্বর নির্দেশ করে, হৃদপিণ্ড যখন স্পন্দন করে তখনকার রক্তচাপকে। “নীচের” বা ডায়াস্টোলিক নম্বর নির্দেশ করে হৃদপিণ্ড যখন বিশ্রামে থাকে তখনকার রক্তচাপকে। যখন সিস্টোলিক নম্বর 140 বা তার বেশী হয়, অথবা যখন ডায়াস্টোলিক নম্বর 90 বা তার বেশী হয়, তখনই রক্তের উচ্চচাপ হয়। সুতরাং, আপনার হৃদপিণ্ড শরীরের মধ্য দিয়ে যত বেশী রক্ত পাম্প করবে, সিস্টোলিক “টপ” নম্বর তত বেড়ে যাবে- এবং আপনার রক্তচাপও বেড়ে যাবে। এছাড়াও, আপনার ধমনীগুলি যত সরু হয়ে যাবে, হৃদপিণ্ড এগুলির মধ্য দিয়ে যখন রক্তকে ঠেলে দেবে আপনার ধমনী তত বেশী চাপ অনুভব করবে-এবং আপনার রক্তের চাপ আরও বাড়বে।

## উচ্চ রক্তচাপের কারণগুলি

বেশীর ভাগ সময়ই, উচ্চ রক্তচাপের কারণ জানা যায় না। উচ্চ রক্তচাপ নিরাময় করতে পারা যায় না, কিন্তু তা

নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। কিছু সংখ্যক লোকেদের উচ্চ রক্তচাপের বেশী ঝুঁকি আছে, অর্থাৎ, তাদের অন্য লোকেদের চেয়ে উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে।

## ঝুঁকির বিষয়গুলি

উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকির বিষয়গুলি হল :

- **বয়স:** ৩৫ বছরের বেশী বয়সের লোকেদের
- **জাতিগত:** সাদা আমেরিকানদের চেয়ে আফ্রিকান আমেরিকানদের উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার বেশী ঝুঁকি আছে।
- **বংশগতি:** রক্তের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে এমন আত্মীয়দের যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে এই রকম মানুষদের।

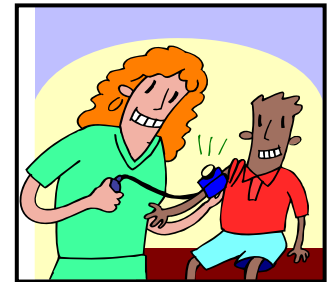
এই ঝুঁকিগুলি নিয়ন্ত্রণ করা বা বদলানো যায় না, কিন্তু অন্যান্য ঝুঁকির বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারা যায়। এইগুলি হল:

- ওজন বেশী হয়ে যাওয়া
- নিয়মিত ব্যায়াম না করা
- ধূমপান
- যে সমস্ত খাবারে বেশী পরিমান লবন এবং চর্বি আছে অথচ কম পরিমান পটাশিয়াম আছে, সেই সব খাবার খাওয়া

- মদ্যপান
  - চাপ অনুভব করা
- আপনার মধ্যে যদি এই ঝুঁকি গুলির কোন একটি বিষয় থেকে থাকে, তা হলে আপনার উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

## উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণগুলি

সাধারণত উচ্চ রক্তচাপের কোন লক্ষণ নেই, - এর অর্থ আপনার যে উচ্চ রক্তচাপ আছে তা আপনি জানতে নাও পারেন। বাস্তবিক পক্ষে অনেক লোকই জানেন না যে তাদের এটা আছে। কিন্তু আপনি যদি জানতে নাও পারেন যে আপনার এটা আছে, তাহলেও উচ্চ রক্তচাপ আপনার হার্ট অ্যাটাক, হার্ট ফেলিওর, স্ট্রোক, এবং কিডনি ফেলিওরের ঘটনা ঘটাতে পারে। এই জন্যই উচ্চ রক্ত চাপকে বলে, “সাইলেন্ট কিলার” বা নিঃশব্দ হাতক। আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা জানার একমাত্র পথ হচ্ছে, ডাক্তারের কাছে যাওয়া এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করে নেওয়া।



## রোগ প্রতিরোধ অথবা চিকিৎসা

উচ্চ রক্ত চাপের প্রতিরোধ ও *চিকিৎসা* করা যায়। আপনার উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনার জীবনধারার পরিবর্তন একটি অত্যন্ত জরুরী উপায়। তার জন্য এইগুলি আপনি করতে পারেন :

- আপনার ওজন বেশী থাকলে তা কমিয়ে ফেলুন
- কম লবন ও চর্বি যুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবার খান
- বেশী করে ফল,বাদাম,কিসমিস,ও সব্জি খান  
এবং কম চর্বিযুক্ত দুধ পান করুন
- মদ এবং ক্যাফেইন কম পান করুন
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন ( প্রায় প্রত্যেক দিনই)
- ধূমপান বন্ধ করুন
- চাপের মাত্রা কমানোর ব্যবস্থা করুন
- প্রত্যেক রাত্রে কমপক্ষে ৭ থেকে ৯ ঘন্টা করে ঘুমান

আপনার উচ্চ রক্তচাপ কমাতে বা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার হয়ত আপনকে ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

**মনে রাখুন:** যদি আপনি অপেক্ষাকৃত সুস্থ জীবনযাপন করতে চান, তবে আপনি জেনে নিন যে আপনার উচ্চ রক্ত চাপ আছে কি না। আপনার ডাক্তারের কাছে যান। সেখানে আপনার রক্তের চাপ পরীক্ষা করে নিন। যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তাহলে, আপনার জীবনধারা বদলানোর ব্যাপারে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন, এবং কি করে আপনার উচ্চ রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণ করবেন তা জেনে নিন। আপনার ডাক্তারের উপদেশ অনুসরণ করুন।

### আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

ন্যাশানাল হার্ট লাং এন্ড ব্লাড ইনস্টিটিউট

<http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/>

(301) 592-8573

এন ওয়াই সি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

<http://www.nyc.gov/>

(খুঁজুন “ হাই ব্লাড প্রেসার” )

311 or (212) NEW-YORK

এই পুস্তিকায় প্রকাশিত তথ্যগুলি আপনার ডাক্তারের উপদেশ হিসাবে এবং মেডিক্যাল কেয়ারের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। আপনার ডাক্তার আপনার ব্যক্তিগত তথ্যমুসারে যে চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন তা এর থেকে ভিন্ন হতে পারে।

**MetroPlus Health Plan**  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের তথ্যের জন্য:

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্লানের জন্য তথ্য :

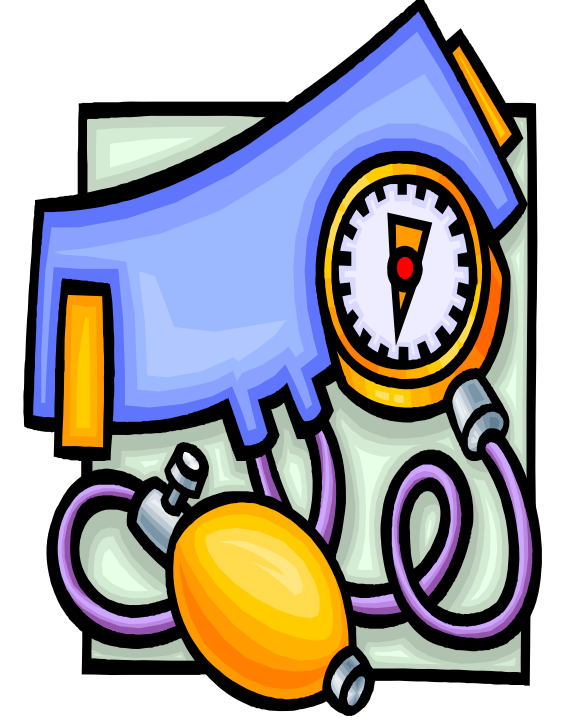
1-800-475-METRO

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

03/07 (BEN)

## উচ্চ রক্ত চাপ

### উচ্চ রক্ত চাপ বুঝতে পারা



 **MetroPlus**  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG