

# আপনার রক্তচাপ পরিচালনা করা

উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন) বিপজ্জনক, এবং আপনাকে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মত আরো বড় ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।



**আপনার রক্তচাপ নিয়মিত পরীক্ষা করুন।** উচ্চ রক্তচাপের সাধারণত কোনো উপসর্গ নেই, এবং প্রায়ই শুধুমাত্র নিয়মিত পরীক্ষার মাধ্যমে আবিষ্কৃত হয়।

স্বাভাবিক রক্তচাপ 120/80 তার কম

আপনার রক্তচাপ বেশি হলে, আপনার Mount Sinai ডাক্তারের সাথে কথা বলুন যাতে আপনি এটি কমাতে একসাথে কাজ করতে পারেন। এর মধ্যে জীবনধারা পরিবর্তন বা ওষুধ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি করা আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করতে পারে। এটি খুব বেশি থাকা রক্তচাপকে কমাতে সাহায্য করতে পারে।



## স্বাস্থ্যকর খাবার খান

শাকসবজি, ফলমূল এবং গোটা শস্য খান। চর্বিযুক্ত মাংস এবং পূর্ণ ফ্যাট-যুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য খাওয়া সীমিত করুন।



## মদ্যপান সীমিত করুন

প্রতিদিন 1-2 টির বেশি পানীয় পান করবেন না।



## প্রতিদিন ব্যায়াম করুন

ব্যায়াম করার জন্য সেই উপায়গুলি খুঁজুন যেগুলি আপনি উপভোগ করেন, যেমন বন্ধুর সাথে হাঁটা।



## নোনতা খাবার এড়িয়ে চলুন

এর মধ্যে রয়েছে প্রি-প্যাকেজ করা, প্রক্রিয়াজাত করা এবং প্রস্তুত করা খাবার। বাইরে না খেয়ে ঘরে রান্না করুন।



## ধূমপান করবেন না

এর মধ্যে রয়েছে ভ্যাপ পেন এবং ই-সিগারেট।



## আপনার মানসিক চাপ কমান

নিশ্চিত হোন যে আপনি পর্যাপ্ত ঘুমোচ্ছেন, এবং আরাম করার জন্য সময় বের করুন এবং আপনার পছন্দের জিনিসগুলি করুন।