

Choose foods low in salt

When people cut down salt intake, their blood pressure drops. You should eat no more than a teaspoonful of salt altogether a day. Intake of salty foods should be limited but intake of fruit and vegetables should be increased because they reduce blood pressure.

Limit alcohol intake

If you drink a lot of alcohol, your weight and blood pressure will be increased. It's best not to drink alcohol.

Take your high blood pressure medicines

If changes in food and physical activity are not enough to lower blood pressure, medication is needed. Once medicines are started you take them regularly.



Manage your stress efficiently

If you are under a lot of stress, your blood pressure may go up. You should try to identify the aspects of your life that is causing stress. It may not be an easy task to change or avoid them but it would definitely help you to cope with. Listening to music, meditation and yoga may help.

Donation solicited

ECOHI is a voluntary non-profit organisation for rural health care. You may support ECOHI by donating money to "Ekhlaspur Centre of Health", SB account number 3934, at Canolbabbar branch (Sher-e-Bangla Nagar, Dhaka 1207) of Sonali Bank.

এক নজরে উচ্চ রক্তচাপ

স্বাভাবিক রক্তচাপ বাঁচার জন্য প্রয়োজনীয় তবে উচ্চ রক্তচাপ ক্রমিক। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের রক্তচাপ ১৪০/৯০ এর নীচে হওয়া উচিত। উচ্চ রক্তচাপ বিভিন্ন ধরনের অসুখের কারণ হতে পারে যেমন- হার্ট এ্যাটাক, স্ট্রোক (পক্ষাঘাত) কিডনী ও চোখের অসুখ। সুতরাং উচ্চ রক্তচাপ থেকে সতর্ক থাকুন। আপনার যাতে রক্তচাপ বেড়ে না যায় অথবা এটা বেড়ে গিয়ে থাকলে তাকে নিয়ন্ত্রনে রাখার জন্য আপনি নিজেরই অনেক কিছু করতে পারেন। যেমনঃ

- ✓ দেহের ওজন বেশী থাকলে ওজন কমাতে হবে।
- ✓ শারিরিক ভাবে সচল থাকুন। প্রতিদিন অন্ততঃ ৩০ মিনিট হাঁটাচলা করলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনের মধ্যে থাকবে।
- ✓ কম লবণযুক্ত খাবার গ্রহণ করুন। পাত্রে লবণ একেবারেই থাকবেন না।
- ✓ মদ্যপান পরিহার করুন।
- ✓ ধূমপান করলে উচ্চ রক্তচাপের জটিলতা বেড়ে যাবে।
- ✓ উচ্চ রক্তচাপের ডাক্তার কতৃক জন্য দেয়া গুঁথ নিয়মিত গ্রহণ করুন।
- ✓ সহজভাবে দৈনন্দিন সমস্যাসমূহকে মোকাবিলা করুন। অতিরিক্ত মানসিক চাপের ফলে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে।

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ-এ প্রতি সপ্তাহের ৩ বুধবার বেলা ২টা থেকে ৪টা পর্যন্ত বিনামূল্যে চেকআপ, উপদেশ এবং চিকিৎসার জন্য যোগাযোগ করুন।

প্রচার সৌজনে : রোটোরিয়ান শাহনুর ওয়াহিদ
৬ রোটোরি স্ট্রাব অফ উত্তরা, ঢাকা

ECOHI



Ekhlaspur Center of Health

রক্তচাপ ক্যাম্প

১২ মার্চ ২০০৪

Blood Pressure Camp

12 March 2004

Ekhlaspur Center of Health (ECOHI)

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো)

মতলব উত্তর, টাঙ্গাপুর ৩৬৪১

প্রতিষ্ঠাতা : ডঃ মোঃ মোজাফা জামান

১

High Blood Pressure

Blood is carried from the heart to all of your body's tissues and organs in vessels called arteries. Blood pressure is the force of blood pushing against the walls of those arteries. Each time the heart beats, it pumps out blood into the arteries. Your blood pressure is at its greatest when the heart contracts and is pumping the blood. This is called *systolic pressure*. When the heart is at rest, in between beats, your blood pressure falls. This is *diastolic pressure*.



Optimum blood pressure is essential for life but a high blood pressure (the medical term is hypertension) is harmful. If you are an adult, and your systolic blood pressure stays at 140 or greater, or diastolic blood pressure stays at 90 or greater, you have hypertension. Blood pressure levels lower than this normal.

What's wrong if you have hypertension:

People with hypertension have an increased risk of some major illnesses including:

2

- ✓ cardiovascular disease including angina, heart attack and stroke
- ✓ kidney damage
- ✓ eye problems
- ✓ circulation problem in legs, which may eventually lead to gangrene.

Who gets high blood pressure :

Primary or essential hypertension

In more than 95% hypertensive people there is no single clear cause of it. You are more likely to develop hypertension if you:

- ✓ have close blood relatives with hypertension
- ✓ are obese
- ✓ drink a lot of alcohol
- ✓ eat a lot of salt
- ✓ are under a lot of stress.

Secondary hypertension

You may be among other 5% of the people with secondary hypertension, your hypertension may be a manifestation of another underlying disease: kidney disease, adrenal gland disease & narrowing of aorta.



3

Symptoms and detection:

High blood pressure usually has no symptom. That's why it's called the "silent killer". The only way to find out if you have high blood pressure is to have your blood pressure checked. People with severe hypertension or a rapid rise in blood pressure are likely to experience warning headaches, blurred or impaired vision, fits, or black-outs.

Taking action to control hypertension:

Mild hypertension does not need medicines. A change in your lifestyle may be enough. A very high reading, however, needs immediate treatment. Once pills are started you should adhere to your doctor's prescription. You can do a lot to prevent developing hypertension on you or control it if you are already hypertensive.

Loose weight if you are overweight

Eat fewer calories than you can burn. Choose food low in calorie and fat, and limit your serving size.

Be physically active

Any activity, if done at least 30 minutes a day over the course of most days, can help you. Exercises such as brisk walking, swimming, bicycling and running is good to control blood pressure.

4