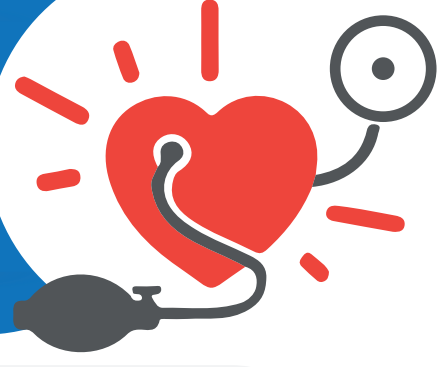


# উচ্চ রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণের সহজ উপায়



নীচে উল্লিখিত কিছু পরামর্শ আপনার রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে এবং তাকে স্বাভাবিক পরিস্থিতির মধ্যে বজায় রাখতে পারে



আপনার ডাক্তারে  
নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ  
খান



ধূমপান অথবা অন্যান্য  
তামাকের উৎপাদন ব্যবহার  
করা ত্যাগ করুন



নিয়মিত ব্যায়াম করুন  
(সপ্তাহে কমপক্ষে 5 দিন, দিনে  
কমপক্ষে 30 মিনিট, জোরে জোরে  
হাঁটার মত হালকা কাজকর্ম করুন)



মদ্যপান সীমিত করুন  
(পুরুষেরা দিনে <60, সপ্তাহে দুবার  
মহিলারা দিনে <30, সপ্তাহে দুবার।  
তবে ছেড়ে দেওয়াই ভাল)

নুন খাওয়া কম করুন  
(দিনে 6 গ্রামের কম নুন খান)

Salt



একটি সুস্বাদু খাবার  
খান যার মধ্যে  
সবজি এবং ফল থাকে  
(তৈলাক্ত এবং প্রসেস করা খাবার  
এড়িয়ে চলুন)



অত্যধিক সোডিয়ামযুক্ত  
খাবার এড়িয়ে চলুন

(অত্যধিক সোডিয়ামযুক্ত খাবার সীমিত  
করুন- সসেজ, কেচপ, আচার, চাটনি,  
পাপড়, ইনস্ট্যান্ট সুপ, স্যালাড ড্রেসিং,  
প্রসেস করা চিজ, ম্যাক্স, ফাস্ট- ফুড,  
প্রসেস করা বা ক্যানড ফুড)



শরীরের স্বাস্থ্যকর ওজন  
বজায় রাখুন  
(23 কেজি/এম<sup>2</sup>-র নীচে আদর্শ বডি  
মাস ইনডেক্স বজায় রাখুন )



সিপলা দ্বারা জনস্বার্থে প্রচারিত। তথ্যের উৎস ডেটাগোলো, অনুরোধে উপলব্ধ।

Disclaimer: An initiative by Cipla for informational purposes only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Cipla makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of your physician or health care professional. No part of this may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to Cipla.