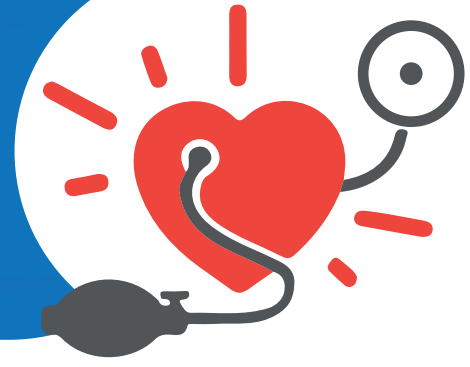


# উচ্চ ৰক্ত চাপ

নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবে সৰল পৰামৰ্শ



তলত কিছুমান পৰামৰ্শ উল্লেখ কৰা হৈছে, যাৰ জৰিয়তে আপুনি ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰিব আৰু স্বাভাৱিক পৰিসীমাৰ ভিতৰত ইয়াক ৰাখিব পাৰিব।



চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ  
অনুসৰিহে আপোনাৰ  
ঔষধ গ্ৰহণ কৰিব

নিমখৰ সেৱন কম কৰক  
(প্ৰতি দিনে  $<6$  গ্ৰাম নিমখৰ  
ভিতৰত ইয়াক সীমাবদ্ধ কৰক)



ধূমপান বা অন্য কোনো  
ধৰণৰ ধপাত গ্ৰহণ  
পৰিহাৰ কৰক

শাক-পাচলি আৰু  
ফলেৰে সমৃদ্ধ আহাৰ  
গ্ৰহণ কৰক  
(তেলযুক্ত আহাৰ আৰু প্ৰচেচড  
আহাৰ নাখাব)



নিয়মীয়াকৈ ব্যায়াম কৰক  
মধ্যমীয়া কাৰ্যকলাপ কৰক যেনে  
খৰকৈ খোজ কঢ়া, দিনে অন্তত  
30 মিনিট, এসপ্তাহত অন্তত 5 দিন।

উচ্চ ছডিয়াম থকা আহাৰ  
পৰিহাৰ কৰিব  
(উচ্চ পৰিমাণে ছডিয়াম থকা আহাৰ সীমিত  
কৰিব: চ'ছ, কেছআপ, আছাৰ, ছাটনি,  
পাপড়, ইনষ্টেণ্ট চুপ, চালাড ড্ৰেছিং,  
সংসাধিত চীজ, স্নেকচ, ফাষ্ট-ফুড,  
সংসাধিত বা টেমার খাদ্য)



সুৰাপান সীমিত কৰিব  
(পুৰুষ  $<60$  মিলি, সপ্তাহত দুবাৰ।  
(মহিলা  $<30$  মিলি, সপ্তাহত দুবাৰ।  
সুৰাপান ত্যাগ কৰাটো উচিত)

শৰীৰৰ এক সুস্থ ওজন প্ৰাপ্ত  
কৰিব আৰু বাহাল ৰাখিব  
(আদৰ্শ শৰীৰ ভৰ সূচক  $23 \text{ কিগ্ৰা/মি}^2$ -ৰ  
তলত ৰাখিব)



চিপলাৰ দ্বাৰা জনহিতাৰ্থে জাৰী। তথ্যৰ উৎস হৈছে ডাতা, অনুৰোধসাপেক্ষে উপলভ্য

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.