

এই লিফলেটটি যাদের জন্যে প্রযোজ্যঃ

- প্রত্যেক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি এবং গর্ভবতী মহিলা নিচের উপদেশগুলো অনুসরণ করলে, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং অন্যান্য অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি কমে আসবে
- পূর্বে নির্ধারিত উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এ আক্রান্ত ব্যক্তি নিচের উপদেশগুলো অনুসরণ করলে, উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনে থাকবে
- প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলা নিচের উপদেশগুলো অনুসরণের পূর্বে অবশ্যই ডাক্তার এর পরামর্শ গ্রহণ করবেন

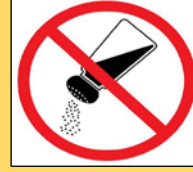
চিনিঃ

- চিনি, গুড় ও মিষ্টি জাতীয় খাবার কম খাবেন
- চা এবং কফিতে অতিরিক্ত চিনি খাওয়া পরিহার করুন
- মিষ্টি ফল ও ফলের রসে অতিরিক্ত চিনি ব্যবহার করবেন না
- কোমল পানির পরিবর্তে সাধারণ ফলের রস, নিরাপদ পানি এবং দুধ পান করার অভ্যাস করুন
- প্রক্রিয়াজাত বিস্কুট, মিষ্টি-খাবার, ক্যান্ডি, কেক, পেস্ট্রি খাওয়া সীমাবদ্ধ করুন/ পরিহার করুন



লবনঃ

- খাবারে অতিরিক্ত লবন পরিহার করুন (দৈনিক ১ চা চামুচে সীমাবদ্ধ করুন)
- পাতে কাচা এবং ভাজা লবন খাবেন না
- খাবার রান্নার সময় অতিরিক্ত লবন ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন এবং প্রকিয়াজাত খাবার এবং ফাস্টফুড খাওয়া থেকে বিরত থাকুন/ পরিহার করুন



ফল এবং সবজিঃ

- প্রতিবেলায় খাবারে পর্যাপ্ত শাকসবজি খাবেন
- নিয়মিত ফল খাওয়া অভ্যাস করুন
- যে মৌসুমে যা মৌসুমী শাক সবজি ফল পাওয়া যায় সেগুলো খাওয়ার অভ্যাস করুন
- খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে যে কোন নাশ্তার বদলে ফল খাওয়ার অভ্যাস করুন



ফ্যাট কমানোঃ

- তেল এবং চর্বিজাত খাবার পরিহার করুন
 - তেলভাজা খাবার যেমন ভাজা পিয়াজু, ভাজা বেগুনি, জিলাপি, ভাজা সিংগারা খাওয়া পরিহার করুন
 - প্যাকেটজাত খাবার যেমন- বিস্কুট, প্যাস্টি, কেক, ডোনট, ঘি, ডালডা এ সমস্ত খাবার পরিহার করুন
 - ঘন দুধ, মাখন, কনডেন্স মিল্ক, দুধের স্বর, ইত্যাদি দিয়ে তৈরী খাবার পরিহার করুন
- চর্বিবিহীন মাছ এবং মাংস খাওয়ার অভ্যাস করুন



তামাকঃ

- সিগারেট, বিড়ি, জর্দা, গুল, তামাকপাতা যেকোন ধরনের তামাক জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন
- ধূমপায়ী ব্যক্তির সঙ্গ পরিহার করুন
- পরোক্ষ ধূমপান এড়িয়ে চলুন
- মদ্যপান পরিহার করুন



শারীরিক কার্যকলাপঃ

- প্রতিদিন গড়ে ৩০ মিনিট করে হাটুন বা শরীরচর্চা করুন
- দৈনিক যে সকল কাজে ঘাম হয় তা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে যেমন মাটি কাটা, কায়িক পরিশ্রম, ধান ভাঙ্গা, কাপড় ধোয়া, উঠান বাডু দেওয়া এই সমস্ত কাজ করার অভ্যাস গড়ে তুলুন
- সাতার কাটা, সাইকেল চালানো, বাগান করা ইত্যাদি কাজের সাথে যুক্ত হওয়ার অভ্যাস করুন



মানসিক চাপ:

- সবসময় চিন্তামুক্ত এবং হাসিখুশি থাকুন
- মানসিক চাপমুক্ত থাকার জন্য সকল পরিস্থিতিতে ভাল থাকার চিন্তা করুন
- বিনোদন মূলক কার্যক্রম এবং খেলাধুলায় জড়িত থাকার চেষ্টা করুন
- সপ্তাহে অন্তত একটি দিন পরিবারের সাথে এবং বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটান
- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমানোর অভ্যাস করুন (৬-৮ ঘন্টা)



উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এ আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য সাধারণ উপদেশঃ

- ডায়াবেটিক রোগীরা চকলেট, চিনি সাথে রাখুন
- ডায়াবেটিক রোগী চেতনা লাভ করতে ব্যর্থ হলে তাৎক্ষণিকভাবে চিকিৎসকের কাছে রেফার করুন
- নিচের যেকোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহন করুন
 - ✓ তীব্র বুকের ব্যথা বা বুক চাপ
 - ✓ শরীরের এক পাশে দুর্বলতা
 - ✓ রোগীর পা এ দৃশ্যমান ক্ষত

মেডিসিনঃ

- উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস নিয়মিত পরীক্ষা করুন
- যারা ইতিমধ্যে উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিসের জন্য ঔষুধ গ্রহণ করছেন তাদের জন্যঃ
 - ডাক্তার পরামর্শ ছাড়া ঔষুধ বন্ধ, বাড়ানো, কমানো থেকে বিরত থাকুন
 - উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিসের লক্ষণ নিয়ন্ত্রনে আসলেও ঔষুধ সেবন বন্ধ করা যাবেনা
 - যেকোন জরুরী অবস্থা যেমন তীব্র বুক ব্যথা, বুক চাপ অনুভব করা
 - এক পাশে দুর্বলতা দেখা দিলে ডাক্তারী পরামর্শ গ্রহণ করুন



গর্ভবতী মহিলার সাধারণ উপদেশঃ

- একজন গর্ভবতী মহিলাকে উপরের উপদেশ গুলোর পাশাপাশি নিচের বিষয়গুলোর দিকে লক্ষ্য রাখতে হবেঃ
- একজন গর্ভবতী মহিলাকে সুষম খাবারের পাশাপাশি রোজ আয়রন-ফলিকএসিড এবং ক্যালসিয়ামের বড়ি খেতে হবে
- একজন গর্ভবতী মহিলার নিম্নের গর্ভকালীন বিপদসংকেত দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহন করতে হবেঃ

-খিচুনি

-ভীষণ জ্বর

-রক্তস্রাব

-১২ ঘণ্টার বেশি প্রসবব্যথা

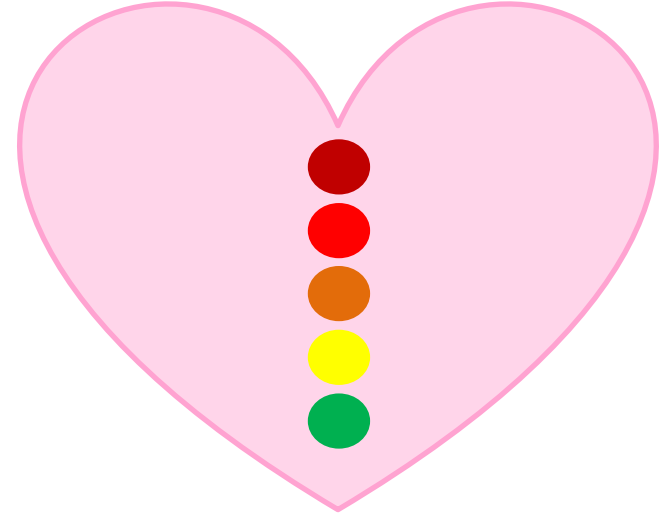
-মাথা ব্যথা ও চোখে

-বিলম্বিত প্রসব

ঝাপসা দেখা



উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিক রোগীর সুস্থ জীবনধারার নির্দেশিকা



অসংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রণ প্রোগ্রাম,
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর



icddr,b