

হাইপারটেনশন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সুস্থ হার্টের উপযোগী বদল ঘটান



মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন



ধোঁয়ামুক্ত জীবন বাঁচুন



ভালো করে ঘুমান



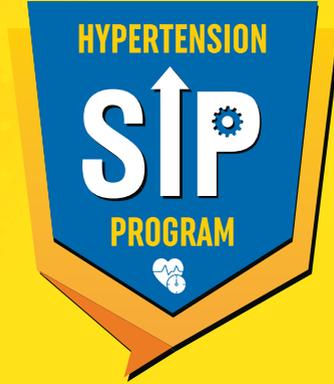
স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন



সুস্থ হার্টের উপযোগী
খাদ্যাভ্যাস



হার্ট সুস্থ রাখার ব্যায়াম



রোগীদের সহায়তা করার একটি উদ্যোগ গ্রহণ করেছে, যারা প্রস্তুত করেছে

EmbetaXR
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg
Extended Release Tablets

Embeta-TM 25/50
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

VECTOR
A Division of INTAS

INTAS

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

ধীরে চলুন

শেষ মুহূর্তের তাড়াছড়ো এড়াতে দরকারী বিষয়গুলো আগে থেকে প্ল্যান করে রাখুন

ঘুমের পরিমাণ বাড়ান

৭ থেকে ৯ ঘণ্টা ঘুমান। অনিদ্রা দূর করতে, শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন ও মনোযোগিতা বাড়ান।

চিত্তা কমান

কাজকর্ম থামিয়ে স্বাভাবিকভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস নিন।

প্রাণ খুলে হাসুন

হাসি আমাদের মন ভালো রাখে। যখন একা আছেন তখনও জোরে জোরে হাসুন।

জুড়ে থাকুন

বন্ধু বানান আর পরিবারের সাথে সবসময় যোগাযোগ রাখুন।

গুছিয়ে রাখুন

সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো সময়মত সেরে ফেলতে “টু ডু” লিস্ট ব্যবহার করুন

ফিরিয়ে দিন

বন্ধু, সহকর্মীদের সাহায্য করুন অথবা সমাজসেবার সাথে যুক্ত হোন।

প্রতিদিন শরীরচর্চা করুন

ব্যায়াম মানসিক ও শারীরিক উত্তেজনা কমাতে পারে।

বদ অভ্যাস ছাড়ুন

খুব বেশি অ্যালকোহল, তামাক বা ক্যাফেইন রক্তচাপ বাড়াতে পারে।



ধোঁয়ামুক্ত জীবন বাঁচুন



ধূমপান ছাড়ার প্ল্যান বানান

1. নেশামুক্তির দিন স্থির করুন
2. পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের সাহায্য নিন
3. খাবার খাওয়ার পরে ধূমপান করার আগে ১০-১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। এই সময় রোজ ৫ মিনিট করে বাড়ান যাতে নেশামুক্তির দিনে ৩০ মিনিটের আগে ধূমপান না করতে হয়।
4. সিগারেটের বিকল্প ঠিক করুন

ধূমপানের তাগিদ কাটানোর টিপস

1. ধূমপান ছাড়ার পরে কয়েক সপ্তাহ অ্যালকোহল খাবেন না, তার পরিবর্তে চা বা কফি খান
2. নেশামুক্তির দিন থেকে অন্ততপক্ষে ১০ দিন ধূমপায়ীদের থেকে দূরে থাকুন
3. একা থাকলে বা বোর লাগলে শব্দহুক বা সুদোকুর সমাধান করুন
4. হাঁটা ও নিয়মিত ব্যায়ামের সাথে সক্রিয় থাকুন

ভালো করে ঘুমান



1. দিনের বেলা বেশি সময় ধরে ঘুমাবেন না

দিনের বেলা বেশীক্ষণ ঘুমালে রাতে ঘুম আসতে চায় না, শুধু এপাশ-ওপাশ করতে হয়, ফলে ঘুমের সময়সূচী নষ্ট হয়ে যায়।

2. ক্যাফেইন বাদ দিন

ঘুমের ব্যাঘাত ঘটা কমাতে শুধু সকালেই ক্যাফেইন খান। দুপুর ২টোর পরে ক্যাফেইন খাবেন না।

3. নৈশভোজের পরে মদ্যপান করবেন না

শুতে যাওয়ার চার থেকে ছয় ঘন্টা আগে মদ্যপান করলে ঘুমের গভীর স্তরে পৌঁছাতে পারবেন না।

4. সক্রিয় থাকুন

ব্যায়ামের মাধ্যমে ঘুমের উন্নতি ঘটাতে সকালের দিকে শরীরচর্চা করুন।

5. রাতে আলোর তীব্রতা কমিয়ে দিন

সন্ধ্যার পরে টিভি, ফোন বা কম্পিউটার স্ক্রিন থেকে দূরে থাকুন। শুতে যাওয়ার জন্য তৈরি হওয়ার সময় চোখে আই মাস্ক পড়ুন অথবা আলোর উৎস ঢেকে দেওয়ার ব্যবস্থা করুন।

6. ঘর ঠাণ্ডা রাখুন

শোয়ার ঘর খুব গরম হলে ঘুমানোর জন্য আপনার শরীর যথেষ্ট ঠাণ্ডা হবে না। রাতে আরামে ঘুমানোর পাশাপাশি ঠাণ্ডা (বা গরম) থাকার একটি ভালো উপায় হল হালকা ওয়েটেড ব্ল্যাঙ্কেট গায়ে দেওয়া।

7. স্বচ্ছন্দ্য থাকার ব্যবস্থা করুন

শুতে যাওয়ার আগে হট বাথ নেওয়া এবং বই পড়া বা মন শান্ত করার মত মিউজিক শোনার অভ্যাস করুন।

8. জেগে শুয়ে থাকবেন না

ঘুম না এলে, শুয়ে থেকে এপাশ-ওপাশ করবেন না। বরং উঠে বসুন ও বই পড়া বা হালকা স্ট্রেচ করার মত কিছু করুন যাতে মন শান্ত হয় ও আবার ঘুম আসে।



স্বাস্থ্যকর ওজন ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন

সুষম খাদ্যাভ্যাস বেছে নিন

গোটা দানাশস্য, চর্বিহীন প্রোটিন, ফল ও সবজি এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাট খান

পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করুন

পরিমিত খাওয়াদাওয়া করলে অহেতুক ওজন বাড়বে না।

ঠিক করে লেবেল পড়ুন

বেশি সোডিয়াম/সুগার/ফ্যাট রয়েছে এমন খাবার চিনতে শিখুন যাতে তার স্বাস্থ্যকর বিকল্পটি বেছে নিতে পারেন।

অত্যধিক প্রক্রিয়াজাত খাবার খাবেন না

বেশীরভাগ প্রক্রিয়াজাত খাবারে অনেক কম পুষ্টিগুণ থাকে কারণ তাতে নুন/চিনি/ফ্যাটের পরিমাণ বেশি থাকে

ধীরে ধীরে নুনের পরিমাণ কমান

কম সোডিয়াম থাকা বিকল্প বেছে নিন অথবা খাবারে বেশি করে মশলা দিন যাতে কম নুনেও খাবার সুস্বাদু হয়। সময়ের সাথে সাথে নুনের উপর নির্ভরতা সামগ্রিকভাবে কমিয়ে ফেলুন।

শরীরে জলের ঘাটতি হতে দেবেন না

নিয়মিত জলপানের মাধ্যমে হাইড্রেশন স্বাভাবিক রাখুন

জীবনযাত্রার স্বাস্থ্যকর, দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন ঘটান

এমন খাদ্যাভ্যাস মেনে চলুন যেখানে পরিমিত পরিমাণের পাশাপাশি সুষম খাবারের উপর জোর দেওয়া হবে

হাট ভালো রাখতে ব্যায়াম করুন



ওয়ার্ম আপ হৃৎস্পন্দন কিছুটা বাড়বে এবং পরের ব্যায়ামের আগে শরীর কিছুটা গরম বোধ হবে

আর্ম সার্কল

পা অল্প ফাঁক করে দুই হাত দুই পাশে মেলে রেখে দাঁড়ান। হাতদুটিকে বৃত্তাকারে ঘোরান।



৩০ বার ঘোরান

পরের লেভেল: একটু জোরে ছোট বা বড় করে হাত ঘোরান অথবা হাত উপর-নীচ করুন।

রান অন দ্য স্পট

যত দ্রুত সম্ভব একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ান যতক্ষণ না গরম বোধ হচ্ছে বা হৃৎস্পন্দন বাড়ছে



ধীরে ধীরে ৩০-৬০ সেকেন্ড গুনুন।

পরের লেভেল: একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ানোর সময় হাঁটু একটু উঁচু করার চেষ্টা করুন অথবা পা দিয়ে নিজের পিছনের দিকে লাথি মারা চেষ্টা করুন।

স্ট্রেচ

উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।



পরের লেভেল: স্ট্রেচ কার্যকর হওয়ার জন্য প্রতিটি স্ট্রেচ ৩০ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।

হাত

ট্রাইসেপ ডিপ

বিছানার উল্টোদিকে মুখ করে দাঁড়ান, হাত পিছনে বিছানার উপর রাখুন। পা সামনের দিকে সোজা করে রাখুন, হাত সোজা করে উপরের দিকে উঠুন ও নীচে নেমে আসুন



২ বারে ১০টি করে করুন

পরের লেভেল: একই ব্যায়াম করুন তবে একটি পা মাটি থেকে ওঠানো থাকবে।

দেওয়াল পুশ-আপ

দেওয়ালের দিকে মুখ করে একটু তফাতে দাঁড়ান, দুটি হাত কোঁধের উচ্চতায় দেওয়ালের উপর রাখুন। পুশ আপ করার মত করে দেওয়ালের দিকে এগিয়ে চাপ দিন এবং আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।



২ বারে ১০টি করে করুন

পরের লেভেল: মেঝেতে হাফ পুশ-আপ দিন। হাঁটুর উপরে পুশ-আপ দেওয়ার ভঙ্গিতে শুরু করুন। কনুই বেকিয়ে মাটির দিকে চাপ দিন।

হাফ প্ল্যাঙ্ক

মেঝেতে প্ল্যাঙ্ক পোজিশনে শুরু করুন যেখানে কনুই ও হাঁটু মাটি স্পর্শ করবে। ধরে রাখুন



ধীরে ধীরে ৬০ সেকেন্ড গুনুন

পরের লেভেল: মেঝেতে প্ল্যাঙ্ক পোজিশনে শুরু করুন যেখানে কনুই ও পায়ের তলার সামনের অংশ মেঝে স্পর্শ করবে। ধরে রাখুন।

মধ্যাংশ

ফ্ল্যাটার কিক

পা সোজা রেখে চিং হয়ে শুয়ে থাকুন। উপরে ও নীচে ছোট ছোট লাথি মারুন।
*পিঠের সমস্যা থাকলে দুই হাতের উপরে পিঠ রাখুন।



২ বারে ৪০টি করে করুন

পরের লেভেল: আরও দ্রুত অথবা আরও বড় করে লাথি মারার চেষ্টা করুন।

রাশিয়ান টুইস্ট

মেঝেতে হাঁটু মুড়ে ও পায়ের পাতা পেতে বসুন। দুই হাতের সাথে শরীরের উপরের অংশ দুই দিকে ঘোরান।



২ বারে ১০টি করে করুন

পরের লেভেল: একই ব্যায়াম মেঝে থেকে পা উপরে তুলে করুন।

ক্রাঞ্চ

হাঁটু মুড়ে চিং হয়ে শুয়ে, পায়ের উপর হাত রাখুন, পা বরাবর হাত উপরে নিয়ে যান ও পেটের পেশীর উপর চাপ দিন (এই ব্যায়ামে খুব অল্প ওঠা-নামা করা উচিত)



২ বারে ২০টি করে করুন

পরের লেভেল: একই ব্যায়াম করুন, তবে দুই পা মেঝে থেকে তুলে উল্লসভাবে বুলিয়ে করুন।