

High Blood Pressure: Care Instructions



Overview

It's normal for blood pressure to go up and down throughout the day. But if it stays up, you have high blood pressure. Another name for high blood pressure is hypertension.

Despite what a lot of people think, high blood pressure usually doesn't cause headaches or make you feel dizzy or lightheaded. It usually has no symptoms. But it does increase your risk of stroke, heart attack, and other problems. You and your doctor will talk about your risks of these problems based on your blood pressure.

Your doctor will give you a goal for your blood pressure. Your goal will be based on your health and your age.

Lifestyle changes, such as eating healthy and being active, are always important to help lower blood pressure. You might also take medicine to reach your blood pressure goal.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

Medical treatment

- If you stop taking your medicine, your blood pressure will go back up. You may take one or more types of medicine to lower your blood pressure. Be safe with medicines. Take your medicine exactly as prescribed. Call your doctor if you think you are having a problem with your medicine.
- Talk to your doctor before you start taking aspirin every day. Aspirin can help certain people lower their risk of a heart attack or stroke. But taking aspirin isn't right for everyone, because it can cause serious bleeding.

- See your doctor regularly. You may need to see the doctor more often at first or until your blood pressure comes down.
- If you are taking blood pressure medicine, talk to your doctor before you take decongestants or anti-inflammatory medicine, such as ibuprofen. Some of these medicines can raise blood pressure.
- Learn how to check your blood pressure at home.

Lifestyle changes

- Stay at a healthy weight. This is especially important if you put on weight around the waist. Losing even 10 pounds can help you lower your blood pressure.
- If your doctor recommends it, get more exercise. Walking is a good choice. Bit by bit, increase the amount you walk every day. Try for at least 30 minutes on most days of the week. You also may want to swim, bike, or do other activities.
- Avoid or limit alcohol. Talk to your doctor about whether you can drink any alcohol.
- Try to limit how much sodium you eat to less than 2,300 milligrams (mg) a day. Your doctor may ask you to try to eat less than 1,500 mg a day.
- Eat plenty of fruits (such as bananas and oranges), vegetables, legumes, whole grains, and low-fat dairy products.
- Lower the amount of saturated fat in your diet. Saturated fat is found in animal products such as milk, cheese, and meat. Limiting these foods may help you lose weight and also lower your risk for heart disease.
- Do not smoke. Smoking increases your risk for heart attack and stroke. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.

When should you call for help?



Call 911 anytime you think you may need emergency care. This may mean having symptoms that suggest that your blood pressure is causing a serious heart or blood vessel problem. Your blood pressure may be over 180/120.

For example, call **911** if:

- You have symptoms of a heart attack. These may include:
 - Chest pain or pressure, or a strange feeling in the chest.
 - Sweating.
 - Shortness of breath.
 - Nausea or vomiting.
 - Pain, pressure, or a strange feeling in the back, neck, jaw, or upper belly or in one or both shoulders or arms.
 - Lightheadedness or sudden weakness.
 - A fast or irregular heartbeat.
- You have symptoms of a stroke. These may include:
 - Sudden numbness, tingling, weakness, or loss of movement in your face, arm, or leg, especially on only one side of your body.
 - Sudden vision changes.

- Sudden trouble speaking.
 - Sudden confusion or trouble understanding simple statements.
 - Sudden problems with walking or balance.
 - A sudden, severe headache that is different from past headaches.
- You have severe back or belly pain.

Do not wait until your blood pressure comes down on its own. Get help right away.

Call your doctor now or seek immediate care if:

- Your blood pressure is much higher than normal (such as 180/120 or higher), but you don't have symptoms.
- You think high blood pressure is causing symptoms, such as:
 - Severe headache.
 - Blurry vision.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- Your blood pressure measures higher than your doctor recommends at least 2 times. That means the top number is higher or the bottom number is higher, or both.
- You think you may be having side effects from your blood pressure medicine.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **X567** in the search box to learn more about "**High Blood Pressure: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

উচ্চ রক্তচাপ: যত্নের নির্দেশাবলী

[High Blood Pressure: Care Instructions]



এক নজরে

সারা দিনে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া বা কমে যাওয়া সাধারণ ব্যাপার। কিন্তু যদি এটি এভাবেই থাকে, তার মানে আপনার উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে। উচ্চ রক্তচাপের অন্য একটি নাম হল হাইপারটেনশন।

অনেক মানুষই মনে করেন তবে, উচ্চ রক্তচাপ সাধারণত মাথা ব্যথার কারণ হয় না অথবা আপনার মাথা ঝিমঝিম করে না বা ঘোরে না। এর সাধারণত কোনো উপসর্গ নেই। তবে তা আপনার স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক এবং অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। আপনি এবং আপনার ডাক্তার আপনার রক্তচাপের ভিত্তিতে এই সমস্ত সমস্যার বিষয়ে আপনার ঝুঁকির সম্বন্ধে কথা বলবেন।

আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার রক্তচাপের জন্য একটি লক্ষ্যমাত্রা স্থির করে দেবেন। আপনার এই লক্ষ্যমাত্রা আপনার স্বাস্থ্য এবং বয়সের উপরে নির্ভর করে হবে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়া দাওয়া এবং সক্রিয় থাকার মতন জীবনধারার পরিবর্তন রক্তচাপ কমাতে সবসময় গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। আপনাকে অনেক সময় আপনার রক্তচাপের মাত্রায় পৌঁছাতে ওষুধও নিতে হতে পারে।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

আপনি কীভাবে বাড়িতে নিজের যত্ন নেবেন?

চিকিৎসা

- আপনি যদি আপনার ওষুধ নেওয়া বন্ধ করে দেন, আপনার রক্তচাপ বেড়ে যাবে। আপনাকে হয়তো আপনার রক্তচাপ কমাতে আরো এক বা একাধিক ধরনের ওষুধ নিতে হতে পারে। ওষুধের সাহায্যে নিরাপদে থাকুন। শুধুমাত্র প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধ নিন। আপনার ওষুধের ক্ষেত্রে যদি আপনার কোনো সমস্যা হচ্ছে বলে মনে হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।
- প্রতিদিন অ্যাসপিরিন খাওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। অ্যাসপিরিন কোনো কোনো লোকের ক্ষেত্রে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর কাজে সহায়তা করতে পারে। কিন্তু অ্যাসপিরিন খাওয়া সবার জন্য ঠিক নয়, কারণ এটি গুরুতর রক্তপাত ঘটাতে পারে।
- আপনার ডাক্তারকে নিয়মিত ভাবে দেখান। প্রথম প্রথম বা যতক্ষণ না আপনার রক্তচাপ কমে আসে সেই সময়ে আপনাকে মাঝে মাঝেই ডাক্তার দেখাতে হবে।
- যদি আপনি রক্তচাপের ওষুধ নেন, ডিকনজেস্ট্যান্ট বা উত্তেজনা কমানোর ওষুধ, যেমন ইবুপ্রফেন, তা নেওয়ার আগে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। এই ধরনের কোনো কোনো ওষুধ রক্তচাপ বাড়িয়ে দিতে পারে।
- কীভাবে বাড়িতে রক্তচাপ মাপা যায় তা শিখুন।

জীবনধারার পরিবর্তন

- শরীরের স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। বিশেষভাবে যদি আপনি কোমড়ের চারপাশে কিছুটা ওজন বাড়ান তা গুরুত্বপূর্ণ হয়। এমনকি 10 পাউন্ড ওজন কম করাও আপনার রক্তচাপকে কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- যদি আপনার ডাক্তার ব্যায়াম করার পরামর্শ দেন, তাহলে আরো বেশি ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি ভালো পছন্দ। একটু একটু করে, প্রতিদিন আপনার হাঁটার পরিমাণ বাড়ান। সপ্তাহের বেশির ভাগ দিনই কমপক্ষে 30 মিনিট হাঁটার চেষ্টা করুন। এছাড়াও আপনি সাঁতার কাটতে, সাইকেল বা অন্যান্য কার্যকলাপও করতে পারেন।
- মদ্যপান করা এড়ান বা কমান। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কোনো অ্যালকোহল পান করতে পারবেন কিনা।
- খাবারের মধ্যে থাকা সোডিয়ামের মাত্রা কম করার চেষ্টা করুন, প্রতিদিন 2,300 মিলিগ্রামের (মি.গ্রা.) কম সোডিয়ামযুক্ত খাবার খান। আপনার ডাক্তার আপনাকে খাবারে সোডিয়ামের মাত্রা প্রতি দিনে 1,500 মিলিগ্রামের কম করার কথা বলতে পারেন।
- প্রচুর ফল (যেমন কলা এবং কমলালেবু), সব্জি, কলাই, গোটা শস্য এবং কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খান।
- আপনার ডায়েটে স্যাচুরেটেড চর্বি পরিমাণ কমান। স্যাচুরেটেড চর্বি প্রাণীজ পণ্য যেমন দুধ, চিজ এবং মাংসে পাওয়া যায়। এইসব খাবার কম খেলে তা আপনাকে আপনার ওজন কমাতে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।
- ধূমপান করবেন না। ধূমপান করা, আপনার হার্ট স্ট্রোক এবং হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়। ধূমপানের অভ্যাস ছাড়তে সাহায্যের প্রয়োজন হলে, ধূমপান বন্ধ করার কর্মসূচি ও ওষুধগুলির বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। এইগুলি আপনার চিরতরে ছাড়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি করতে পারে।

সাহায্যের জন্য আপনার কখন কল করা উচিত?

আপনার আপৎকালীন পরিষেবার প্রয়োজন হতে পারে বলে মনে হলে যে কোনও সময়ে **কল করুন 911**। এর মানে এমন হতে পারে যে এই লক্ষণগুলো বোঝাতে চাইছে যে আপনার রক্তচাপের কারণে হৃদযন্ত্র বা রক্তবাহী শিরার একটি গুরুতর সমস্যা আছে। আপনার

রক্তচাপ 180/120-এর বেশি হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, কল করুন **911** যদি:

- আপনার মধ্যে হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ থাকে। এর মধ্যে যা থাকতে পারে:
 - বুকে ব্যথা বা চাপ অথবা বুকে অদ্ভুত ধরনের কিছু অনুভব করা।
 - ঘাম হওয়া।
 - শ্বাস ফুরানো বা শ্বাসকষ্ট।
 - বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া।
 - ব্যথা, চাপ অথবা পিঠে, গলায়, চোমালে বা পেটের উপরের অংশে বা এক বা দুই কাঁধে বা হাতে অদ্ভুত কিছু অনুভব করা।
 - মাথা ঘোরা বা হঠাৎ দুর্বল লাগা।
 - দ্রুত বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন।
- আপনার মধ্যে স্ট্রোকের লক্ষণ থাকে। এর মধ্যে যা থাকতে পারে:
 - হঠাৎ করে অবশ ভাব, কাঁপুনি, দুর্বলতা, মুখ, হাত, বা পা, বিশেষ করে আপনার শরীরের কোনো এক পাশে।
 - হঠাৎ করে দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন।
 - হঠাৎ করে কথা বলতে অসুবিধা হওয়া।
 - হঠাৎ করে সাধারণ কথাবার্তা বুঝতে অসুবিধা বা বিভ্রান্তি হওয়া।
 - হঠাৎ করে হাঁটতে বা শরীরের ভারসাম্যে অসুবিধা হওয়া।
 - হঠাৎ করে আগের থেকে আলাদা রকমের প্রচন্ড মাথা ব্যথা হওয়া।
- আপনার কোমরে বা পেটে প্রচন্ড ব্যথা হলে।

আপনার রক্তচাপ নিজে থেকে কমে যাওয়ার জন্য **অপেক্ষা করবেন না**। তক্ষুনি সাহায্য নিন।

এখনই আপনার ডাক্তারকে ডাকুন অথবা অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নিন, যদি:

- আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি (যেমন 180/120 বা তার বেশি) হলে, তবে আপনার মধ্যে তার লক্ষণ দেখা না দিলে।
- আপনার ধারণা অনুযায়ী উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ হতে পারে:
 - প্রচন্ড মাথাব্যথা।
 - ঝাপসা দৃষ্টি।

আপনার শারীরিক পরিবর্তনগুলো মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন এবং অবশ্যই আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন, যদি:

- কমপক্ষে 2 বার আপনার ডাক্তারের সুপারিশ করা রক্তচাপের তুলনায় আপনার রক্তচাপ বেশি হয়। এর মানে হল রক্তচাপের উপরের মাত্রাটি খুব বেশি অথবা নিচের মাত্রাটি খুব বেশি অথবা উভয়ই।
- আপনি কি মনে করেন আপনার রক্তচাপের ওষুধের থেকে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হচ্ছে।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে X567 আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাস্তবে লিখুন "উচ্চ রক্তচাপ: যন্ত্রের নির্দেশাবলী"।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

Presión arterial alta: Instrucciones de cuidado [High Blood Pressure: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

Si su presión arterial suele ser superior a 130/80, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. Esto significa que el número de arriba es 130 o más alto o que el número de abajo es 80 o más alto, o ambas cosas.

A pesar de lo que mucha gente cree, la hipertensión no suele causar dolor de cabeza ni provocar mareos o aturdimiento. Generalmente, no presenta síntomas. Sin embargo, aumenta el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral, y daños en los riñones o en los ojos. A mayor presión arterial, mayor riesgo.

Su médico le dará una meta para su presión arterial. Su meta se basará en su salud y su edad.

Los cambios de estilo de vida, como alimentarse en forma saludable y hacer actividad, siempre son importantes para ayudarle a bajar la presión arterial. También podría tomar medicamentos para lograr su meta para la presión arterial.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Tratamiento médico

- Si deja de tomar sus medicamentos, su presión arterial volverá a subir. Es posible que deba tomar un tipo de medicamento, o más de uno, para reducir la presión arterial. Sea prudente con los medicamentos. Tome su medicamento exactamente como se lo hayan indicado. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.

- Hable con su médico antes de empezar a tomar aspirina todos los días. La aspirina puede ayudar a determinadas personas a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral. Pero tomar aspirina no es adecuado para todo el mundo, debido a que puede causar sangrado grave.
- Visite a su médico periódicamente. Usted podría necesitar consultar a su médico con más frecuencia al principio o hasta que se reduzca su presión arterial.
- Si usted está tomando medicamentos para la presión arterial, hable con su médico antes de tomar medicamentos descongestionantes o antiinflamatorios, como ibuprofeno. Algunos de estos medicamentos pueden elevar la presión arterial.
- Aprenda a revisarse la presión arterial en su hogar.

Cambios de estilo de vida

- Mantenga un peso saludable. Esto es especialmente importante si aumenta de peso alrededor de la cintura. Adelgazar incluso 10 libras (5 kg) puede ayudarle a bajar la presión arterial.
- Si su médico lo recomienda, haga más ejercicio. Caminar es una buena opción. Poco a poco, aumente la cantidad que camina todos los días. Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. También podría desear nadar, montar en bicicleta o hacer otras actividades.
- Evite o limite el alcohol. Hable con su médico acerca de si puede o no beber alcohol.
- Trate de limitar la cantidad de sodio que consume a menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Su médico podría indicarle que trate de ingerir menos de 1,500 mg al día.
- Coma muchas frutas (como plátanos y naranjas), verduras, legumbres, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- Reduzca la cantidad de grasas saturadas en su dieta. La grasa saturada se encuentra en productos animales como la leche, el queso y la carne. Limitar estos alimentos puede ayudarle a bajar de peso y a reducir también su riesgo de enfermedad cardíaca.
- No fume. El hábito de fumar aumenta su riesgo de ataque cardíaco y cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Esto puede significar que tiene síntomas que sugieren que su presión arterial le está causando un problema cardíaco o vascular grave. Su presión arterial podría ser superior a 180/120.

Por ejemplo, llame al **911** si:

- Tiene síntomas de un ataque al corazón. Estos pueden incluir:
 - Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
 - Sudoración.
 - Falta de aire.
 - Náuseas o vómito.
 - Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula, la parte superior del abdomen o en uno o ambos hombros o brazos.
 - Aturdimiento o debilidad repentina.

- Latidos del corazón rápidos o irregulares.
- Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos pueden incluir:
 - Entumecimiento, hormigueo, debilidad o parálisis repentinos en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo en un solo lado del cuerpo.
 - Cambios repentinos en la visión.
 - Dificultades repentinas para hablar.
 - Confusión repentina o dificultad súbita para comprender frases sencillas.
 - Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.
 - Dolor de cabeza intenso y repentino, distinto de los dolores de cabeza anteriores.
- Tiene un dolor intenso en la espalda o el abdomen.

No espere a que la presión arterial baje por sí sola. Obtenga ayuda de inmediato.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención de inmediato si:

- Tiene la presión arterial mucho más alta de lo normal (como 180/120 o más alta), pero no tiene síntomas.
- Cree que la presión arterial alta le está causando síntomas, tales como:
 - Dolor de cabeza intenso.
 - Visión borrosa.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Su presión arterial está más alta de lo que su médico recomienda al medírsela en al menos 2 ocasiones. Esto significa que el número de arriba es más alto o el número de abajo es más alto, o ambas cosas.
- Cree que podría estar teniendo efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

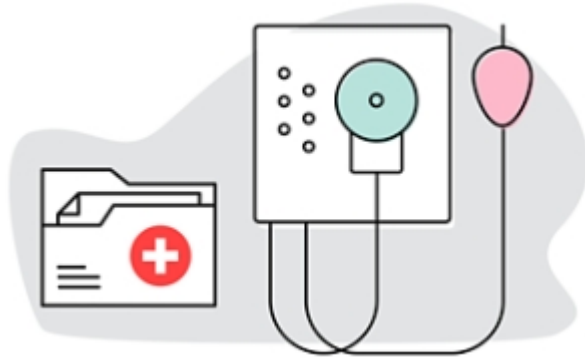
Escriba **X567** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Presión arterial alta: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Learning About High Blood Pressure

It's normal for blood pressure to go up and down throughout the day. But if it stays up, you have high blood pressure (hypertension). High blood pressure means that your blood is pressing on your arteries with too much force. Usually it doesn't cause symptoms. But over time, it can cause damage. High blood pressure increases the risk of stroke, heart attack, vision loss, and dementia.



Your doctor will give you a goal for your blood pressure. Your goal will be based on your health and age.



Eating healthy foods, not smoking, and being active can help lower blood pressure. You might also take medicine to reach your blood pressure goal.

Tips for preventing high blood pressure



Stay at a healthy weight. Talk to your doctor about what a healthy weight is for you.



Limit salt (sodium). Use no or less salt in recipes. And buy foods labeled "unsalted," "sodium-free," or "low-sodium." Foods labeled "reduced-sodium" and "light sodium" may still have too much sodium.



Find new ways to flavor food. Try garlic, lemon juice, onion, vinegar, herbs, and spices instead of salt. Avoid things like soy sauce, steak sauce, mustard, and ketchup.



Get at least 30 minutes of exercise on most days of the week. Walking is a good choice. Swimming, running, or team sports may also work for you.

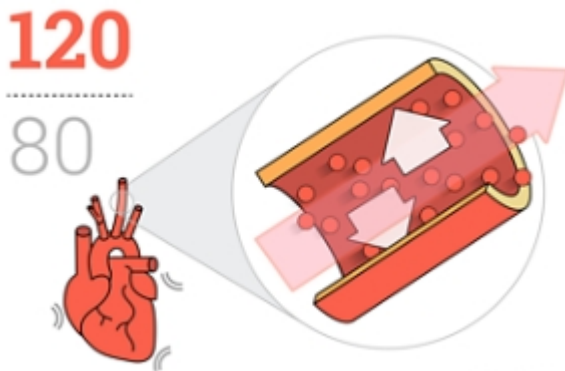


Limit alcohol. Men should have no more than 2 drinks a day. Women should have no more than 1.



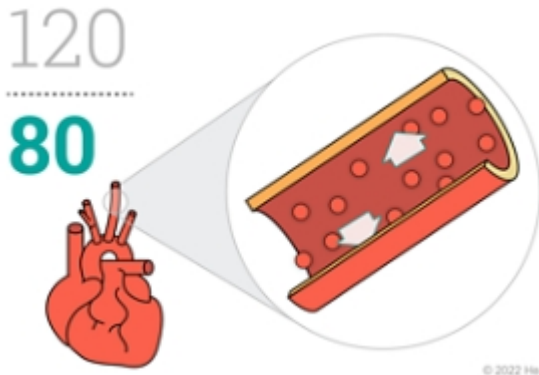
Eat plenty of fruits, vegetables, and low-fat dairy products. Eat less saturated fat (like red meat and full fat dairy), and limit sweets and sugary beverages.

Understanding the numbers



© 2022 Healthwise

Two numbers tell you your blood pressure. The first (top) number shows how hard the blood pushes on your artery walls when your heart pumps.



The second (bottom) number shows how hard the blood pushes on your artery walls between heartbeats, when your heart relaxes.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

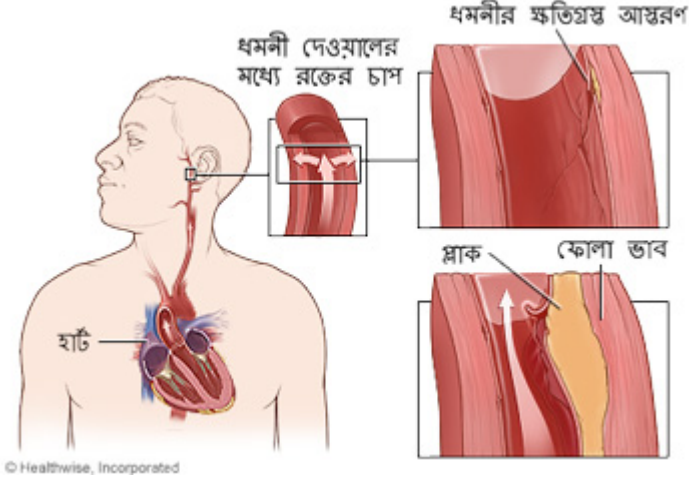
Enter **P501** in the search box to learn more about "**Learning About High Blood Pressure**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে জানুন

[Learning About High Blood Pressure]



উচ্চ রক্তচাপ কী?

রক্তচাপ হল এমন একটি পরিমাপ যার মাধ্যমে জানা যায় যে আপনার শরীরের রক্ত ধমনীর গা বা দেওয়ালে কতটা চাপ সৃষ্টি করছে। সারাদিনে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া বা কমে যাওয়া সাধারণ ব্যাপার, তবে যদি এটি সব সময় সাধারণের থেকে বেশি থাকে, তার মানে আপনার উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে। উচ্চ রক্তচাপের অন্য একটি নাম হল হাইপারটেনশন।

দ্বিতীয়টি আপনাকে আপনার শরীরের রক্তচাপের সম্পর্কে জানায়। প্রথমটি হলো সিস্টোলিক চাপ সংক্রান্ত। আপনার হাট পাম্প করার সময়ে রক্তের চাপ কতটা থাকে তা এটি দেখায়। দ্বিতীয়টি হলো ডায়াস্টোলিক চাপ। আপনার হাট যখন বিশ্রামের অবস্থায় থাকে এবং তা রক্তে পরিপূর্ণ থাকে তখন একাধিক হৃদস্পন্দনের মধ্যবর্তী রক্তের চাপ কতটা থাকে এটি তা দেখায়।

আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার রক্তচাপের জন্য একটি লক্ষ্যমাত্রা স্থির করে দেবেন। আপনার এই লক্ষ্যমাত্রা আপনার স্বাস্থ্য এবং বয়সের উপরে নির্ভর করে হবে। উচ্চ রক্তচাপের (হাইপারটেনশন) মানে হল রক্তচাপের উপরের মাত্রাটি খুব বেশি বা রক্তচাপের নিচের মাত্রাটি খুব বেশি থাকে অথবা উভয়ই।

উচ্চ রক্তচাপ স্ট্রোক, হাট অ্যাটাক এবং অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায়। আপনি এবং আপনার ডাক্তার আপনার রক্তচাপের ভিত্তিতে এই সমস্ত সমস্যার বিষয়ে আপনার ঝুঁকির সম্বন্ধে কথা বলবেন।

আপনার শরীরে উচ্চ রক্তচাপ থাকলে কী হতে পারে?

- আপনার ধমনীর মধ্যে দিয়ে রক্ত খুব জোরে চলাচল করে। সময়ের সাথে সাথে, তা আপনার ধমনীর গা বা দেওয়ালকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। তবে আপনি তা অনুভব করতে পারেন না। সাধারণত উচ্চ রক্তচাপের কোনও প্রকার লক্ষণই হয় না।
- চর্বি এবং ক্যালসিয়াম আপনার ধমনীতে জমতে শুরু করে। এই জমে ওঠাকে প্লাক বলা হয়। প্লাক আপনার ধমনীকে আরও সরু এবং শক্ত করে তোলে। এগুলির মধ্যে দিয়ে রক্ত সহজে প্রবাহিত হতে পারে না।
- এই ভাবে ভালো করে রক্ত চলাচল না হওয়ার জন্য আপনার শরীরের কিছু অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হতে শুরু করে। এর ফলে বহু সমস্যা হতে পারে যেমন হৃদপিণ্ডে রক্তসঞ্চালক ধমনী সংক্রান্ত রোগ, হাট অ্যাটাক, হাটফেল, স্ট্রোক, কিডনি বিকল হওয়া এবং চোখের ক্ষতি।

কীভাবে আপনি উচ্চ রক্তচাপকে প্রতিবোধ করতে পারেন?

- শরীরের ওজনে স্বাস্থ্যকর ভারসাম্য বজায় রাখুন।
- খাবারের মধ্যে থাকা সোডিয়ামের মাত্রা কম করার চেষ্টা করুন, প্রতিদিন 2,300 মিলিগ্রামের (মি.গ্রা.) কম সোডিয়ামযুক্ত খাবার খান। যদি খাবারের মাধ্যমে নেওয়া সোডিয়ামের মাত্রা দিন প্রতি 1,500 মিলিগ্রাম পর্যন্ত করতে পারেন, তাহলে আপনি অনেকাংশেই আপনার রক্তচাপের মাত্রা কমিয়ে ফেলতে পারবেন।
 - যে সকল খাবারে "নুন ছাড়া", "সোডিয়াম-মুক্ত" বা "কম-সোডিয়াম যুক্ত" লেবেল থাকবে সেগুলিই কিনবেন। এমনকি "কম-সোডিয়াম" এবং "সামান্য সোডিয়াম"-এর লেবেল যুক্ত খাবারেও ভীষণ মাত্রায় সোডিয়াম থাকতে পারে।
 - আপনার খাবারের স্বাদ বাড়াতে নুনের পরিবর্তে আদা, লেবুর রস, পেঁয়াজ, ভিনিগার, বিভিন্ন ভেষজ এবং মশলা ব্যবহার করুন। আপনার খাবারে সয়া সস, স্টেক সস, অনিয়ন সল্ট, গার্লিক সল্ট, সরষে বা টমেটো সস ব্যবহার করবেন না।
 - রান্না করার সময়ে কম নুন (বা একেবারেই নুন না নেওয়া) ব্যবহার করুন। খাবারের স্বাদ বজায় রাখতে প্রায়শই আপনি যে পরিমাণ নুন খাবারে দেন, তার অর্ধেক দিন।
- শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকুন। সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে কমপক্ষে 30 মিনিট করে ব্যায়াম করুন। হাঁটা হলো শরীরের পক্ষে খুব ভালো ব্যায়াম। আপনি দৌড়াতে, সাঁতার কাটতে, সাইকেল চালাতে অথবা টেনিস বা দলগত যে সমস্ত খেলা আছে তাও খেলতে পারেন।
- মদ্যপানের মাত্রা পুরুষ হলে সারা দিনে 2 পেগ এবং মহিলা হলে 1 পেগের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন।
- প্রচুর পরিমাণে ফল, শাকসব্জি এবং কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খান। স্যাচুরেটেড বা সম্পূর্ণ চর্বিযুক্ত খাবার কম খান।

কীভাবে উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা করা হয়?

- আপনার ডাক্তার আপনার হার্টের স্বাভাবিক কাজে সাহায্য করতে জীবনযাপন পাল্টানোর পরামর্শ দেবেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার ডাক্তার আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে, ধূমপান ছেড়ে দিতে, অতিরিক্ত ওজন কমাতে আর আরও বেশি সক্রিয় থাকার জন্য বলতে পারেন।
- জীবনযাপন পালটিয়েও যথেষ্ট সাহায্য না পাওয়া গেলে, আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ নেওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন।
- রক্তচাপ খুব বেশি হলে, তা কম করার জন্য ওষুধের প্রয়োজন হয়।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে P501 আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাস্তবে লিখুন "উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে জানুন"।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

কম সোডিয়াম যুক্ত খাবার (2,000 মিলিগ্রাম): যত্নের নির্দেশাবলী [Low Sodium Diet (2,000 Milligram): Care Instructions]

আপনার যত্নের নির্দেশাবলী

খুব বেশি সোডিয়াম আপনার শরীরে অতিরিক্ত জল ধরে রাখে। যার ফলে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে এবং আপনার হার্ট ও কিডনিকে আরো বেশি কাজ করতে বাধ্য করবে। খুব গুরুতর হলে, তা আপনার হাসপাতালে ভর্তির কারণ হতে পারে। এর ফলে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। সোডিয়াম যুক্ত খাবার খাওয়া কমিয়ে আপনি ভালো অনুভব করতে পারবেন এবং আপনার গুরুতর সমস্যাগুলির ঝুঁকি কমাতে পারবেন।

সোডিয়ামের সবচেয়ে সাধারণ উৎস হলো লবণ। কৌটাজাত, রান্না করা এবং প্যাকেটজাত খাবারে সবচেয়ে বেশি লবণ থাকে। ফাস্ট ফুড ও রেস্তোরাঁর খাবারেও প্রচুর সোডিয়াম থাকে। আপনার ডাক্তার সম্ভবত আপনার খাবারে সোডিয়ামের মাত্রা দিনে 2000 মিলিগ্রামের কম করবেন। এই সীমাবদ্ধতা, রান্না করা ও প্যাকেটজাত খাবারে সোডিয়ামের পরিমাণ এবং আপনার খাবারে আপনি যে পরিমাণ লবণ যোগ করেন তা গণনা করে।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

বাড়িতে আপনি কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

খাবারের প্যাকেটে লাগানো লেবেল পড়ুন

- কৌটা ও প্যাকেটজাত খাবারের লেবেল পড়ুন। লেবেল থেকে আপনি প্রতি পরিবেশনে সোডিয়ামের পরিমাণ সম্পর্কে জানতে পারবেন। পরিবেশনের আকারের বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে পরিবেশন করুন। যদি আপনি পরিবেশনের আকারের থেকে বেশি খান তাহলে আপনি বেশি সোডিয়াম খাচ্ছেন।
- এছাড়াও খাবারের প্যাকেটে লাগানো লেবেল থেকে আপনি সোডিয়ামের প্রতিদিনের শতকরা হারের মান সম্পর্কে জানতে পারবেন। প্রতিদিনের হিসাবে সোডিয়ামের শতকরা মাত্রা কম রয়েছে এমন খাবার বাছুন।
- মনে রাখবেন লবণ ছাড়াও সোডিয়াম অন্য রূপে রয়েছে সেগুলি হলো মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট (MSG), সোডিয়াম সাইটেট, এবং সোডিয়াম বাইকার্বনেট (বেকিং সোডা)। এশীয় খাবারে MSG প্রায়ই যোগ করা হয়। যখন আপনি বাইরে খেতে যান, তখন আপনি MSG বা লবণ ছাড়া খাবার চাইতে পারেন।

কম সোডিয়াম যুক্ত খাবার কিনুন

- এইসব লেবেল দেওয়া খাবার কিনুন "লবণহীন" (কোনো লবণ নেই), "সোডিয়াম ফ্রি" (প্রতি পরিবেশনে সোডিয়ামের পরিমাণ 5 মিগ্রা) বা "কম সোডিয়াম" (প্রতি পরিবেশনে 140 মিগ্রা সোডিয়াম)। এমনকি "কম-সোডিয়াম" এবং "সামান্য সোডিয়াম"-এর লেবেল যুক্ত খাবারেও ভীষণ মাত্রায় সোডিয়াম থাকতে পারে। আপনি কী পরিমাণ সোডিয়াম খাচ্ছেন তা জানতে লেবেলটি পড়ুন।
- তাজা সন্ধি বা সস ছাড়া হিমায়িত সন্ধি কিনুন। কম সোডিয়াম যুক্ত কৌটাজাত সন্ধি, সূপ এবং অন্যান্য কৌটাজাত সামগ্রী কিনুন।

কম সোডিয়াম যুক্ত ভারী খাবার রান্না করুন

- রান্নায় যে পরিমাণ লবণ আপনি ব্যবহার করেন তার পরিমাণ কমান। এটি আপনাকে স্বাদে সামঞ্জস্য করতে সাহায্য করবে। রান্নার পর খাবারে লবণ দেবেন না। এক চা চামচ লবণে প্রায় 2300 মিলিগ্রাম সোডিয়াম থাকে।
- টেবিলে লবণের কৌটা রাখবেন না।
- রসুন, লেবুর রস, পেঁয়াজ, ভিনেগার, ধনেপাতা, এবং মশলা দিয়ে আপনার খাবারের স্বাদ বাড়ান। আপনার খাবারে সয়াসস, লাইট সয়াসস, স্টেক সস, পেঁয়াজ লবণ, রসুন লবণ, সেলারি লবণ, সর্ষে বা টমেটো সস দেবেন না।
- কম সোডিয়ামের স্যালাড ড্রেসিং, সস এবং টমেটো সস ব্যবহার করুন। অথবা লবণ ছাড়া আপনার নিজের মতো স্যালাড ড্রেসিং এবং সস তৈরি করুন।
- রান্না করার সময়ে কম নুন (বা একেবারেই নুন না নেওয়া) ব্যবহার করুন। খাবারের স্বাদ বজায় রাখতে প্রায়শই আপনি যে পরিমাণ নুন খাবারে দেন, তার অর্ধেক দিন। অন্যান্য খাবার যেমন ভাত, পাস্তা এবং খাদ্যশস্যের জন্য লবণের প্রয়োজন হয় না।
- কৌটাজাত সন্ধি ধুয়ে নিয়ে তাজা জল দিয়ে রান্না করুন। এর ফলে সমস্ত লবণ না হলেও কিছুটা বেড়িয়ে যায়।
- সাধারণত বেশি পরিমাণ সোডিয়াম আছে এমন জল ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন কারণ তা ওয়াটার সফ্টনার হিসাবে ধরা হয়, যা সোডিয়াম যোগ করে। আপনার জলে সোডিয়াম আছে কিনা তা জানতে আপনার স্থানীয় জলের কোম্পানিকে ফোন করুন। আপনি বোতলের জল কিনলে সেটির লেবেল পড়ুন এবং সোডিয়াম ফ্রি কোনো ব্র্যান্ড থাকলে তা বেছে নিন।

বেশি পরিমাণের সোডিয়াম আছে এমন খাবার এড়িয়ে চলুন।

- এইসব খাওয়া এড়ান:
 - স্ন্যাকড, কিওর্ড, লবণযুক্ত এবং কৌটাজাত মাংস, মাছ ও পোল্ট্রি মুরগীর মাংস।
 - হ্যাম, বেকন, হট ডগ এবং দুপুরের খাওয়ার সময় মাংস খাওয়া।
 - নিয়মিত, শক্ত, এবং প্রক্রিয়াজাত চিজ ও নিয়মিত চিনাবাদামের মাখন।
 - লবণযুক্ত ক্র্যাকার এবং অন্যান্য নোনতা খাবার যেমন নোনতা বিস্কুট, চিপস এবং লবণযুক্ত পপকর্ন।
 - কম সোডিয়ামের লেবেল না থাকা হিমায়িত তৈরি খাবার।
 - সোডিয়াম ফ্রি বা কম সোডিয়ামের লেবেল না থাকা কৌটাজাত এবং শুকনো স্যুপ, ব্রথ এবং পাতলা স্যুপ।
 - সোডিয়াম ফ্রি বা কম সোডিয়ামের লেবেল না থাকা কৌটাজাত সন্ধি।
 - ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, পিৎজা, টাকোস, এবং অন্যান্য ফাস্ট ফুড।
 - সোডিয়াম ফ্রি বা কম সোডিয়ামের লেবেল না থাকা আচার, জলপাই, টমেটো সস, এবং অন্যান্য মশলা, বিশেষ করে সয়া সস।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **V843** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাঞ্জে লিখুন "**কম সোডিয়াম যুক্ত খাবার (2,000 মিলিগ্রাম): যন্ত্রের নির্দেশাবলী**"।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

Low Sodium Diet (2,000 Milligram): Care Instructions



Overview

Limiting sodium can be an important part of managing some health problems.

The most common source of sodium is salt. People get most of the salt in their diet from canned, prepared, and packaged foods. Fast food and restaurant meals also are very high in sodium. Your doctor will probably limit your sodium to less than 2,000 milligrams (mg) a day. This limit counts all the sodium in prepared and packaged foods and any salt you add to your food.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

Read food labels

- Read labels on cans and food packages. The labels tell you how much sodium is in each serving. Make sure that you look at the serving size. If you eat more than the serving size, you have eaten more sodium.
- Food labels also tell you the Percent Daily Value for sodium. Choose products with low Percent Daily Values for sodium.
- Be aware that sodium can come in forms other than salt, including monosodium glutamate (MSG), sodium citrate, and sodium bicarbonate (baking soda). MSG is often added to Asian food. When you eat out, you can sometimes ask for food without MSG or added salt.

Buy low-sodium foods

- Buy foods that are labeled "unsalted" (no salt added), "sodium-free" (less than 5 mg of sodium per serving), or "low-sodium" (140 mg or less of sodium per serving). Foods labeled "reduced-sodium" and "light sodium" may still have too much sodium. Be sure to read the label to see how much sodium you are getting.
- Buy fresh vegetables, or frozen vegetables without added sauces. Buy low-sodium versions of canned vegetables, soups, and other canned goods.

Prepare low-sodium meals

- Cut back on the amount of salt you use in cooking. This will help you adjust to the taste. Do not add salt after cooking. One teaspoon of salt has about 2,300 mg of sodium.
- Take the salt shaker off the table.
- Flavor your food with garlic, lemon juice, onion, vinegar, herbs, and spices. Do not use soy sauce, lite soy sauce, steak sauce, onion salt, garlic salt, celery salt, or ketchup on your food.
- Use low-sodium salad dressings, sauces, and ketchup. Or make your own salad dressings and sauces without adding salt.
- Use less salt (or none) when recipes call for it. You can often use half the salt a recipe calls for without losing flavor. Other foods such as rice, pasta, and grains do not need added salt.
- Rinse canned vegetables, and cook them in fresh water. This removes some—but not all—of the salt.
- Avoid water that is naturally high in sodium or that has been treated with water softeners, which add sodium. If you buy bottled water, read the label and choose a sodium-free brand.

Avoid high-sodium foods

- Avoid eating:
 - Smoked, cured, salted, and canned meat, fish, and poultry.
 - Ham, bacon, hot dogs, and luncheon meats.
 - Regular, hard, and processed cheese and regular peanut butter.
 - Crackers with salted tops, and other salted snack foods such as pretzels, chips, and salted popcorn.
 - Frozen prepared meals, unless labeled low-sodium.
 - Canned and dried soups, broths, and bouillon, unless labeled sodium-free or low-sodium.
 - Canned vegetables, unless labeled sodium-free or low-sodium.
 - French fries, pizza, tacos, and other fast foods.
 - Pickles, olives, ketchup, and other condiments, especially soy sauce, unless labeled sodium-free or low-sodium.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **V843** in the search box to learn more about "**Low Sodium Diet (2,000 Milligram): Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Kidney Disease and High Blood Pressure: Care Instructions



Overview

Long-term (chronic) kidney disease happens when the kidneys cannot remove waste and keep your body's fluids and chemicals in balance. Usually, the kidneys remove waste from the blood through the urine. When the kidneys are not working well, waste can build up so much that it poisons the body. Kidney disease can make you very tired. It also can cause swelling, or edema, in your legs or other areas of your body.

High blood pressure is one of the major causes of chronic kidney disease. And kidney disease can also cause high blood pressure. No matter which came first, having high blood pressure damages the tiny blood vessels in the kidneys.

If you have high blood pressure, it is important to lower it. There are many things you can do to lower your blood pressure, which may help slow or stop the damage to your kidneys.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

- Be safe with medicines. Take your medicines exactly as prescribed. Call your doctor if you have any problems with your medicine. You will probably need more than one medicine to lower your blood pressure. You will get more details on the specific medicines your doctor prescribes.
- Work with your doctor and a dietitian to plan meals that have the right amount of nutrients for you. You will probably have to limit salt, fluids, and protein.
- Stay at a healthy weight. This is very important if you put on weight around the waist. Losing even 10 pounds can help you lower your blood pressure.
- Manage other health problems such as diabetes and high cholesterol. You can help lower your risk for heart disease and blood vessel problems with a healthy lifestyle along with medicines.

- Do not take ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve), or similar medicines, unless your doctor tells you to. They may make chronic kidney disease worse. It is okay to take acetaminophen (Tylenol).
- If your doctor recommends it, get more exercise. Walking is a good choice. Bit by bit, increase the amount you walk every day. Try for at least 30 minutes on most days of the week. You also may want to swim, bike, or do other activities.
- Limit or avoid alcohol. Talk to your doctor about whether you can drink any alcohol.
- Do not smoke or allow others to smoke around you. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.

When should you call for help?



Call 911 anytime you think you may need emergency care. For example, call if:

- You passed out (lost consciousness).

Call your doctor now or seek immediate medical care if:

- You have new or worse nausea and vomiting.
- You have much less urine than normal, or you have no urine.
- You are feeling confused or cannot think clearly.
- You have new or more blood in your urine.
- You have new swelling.
- You are dizzy or lightheaded, or you feel like you may faint.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You do not get better as expected.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **U486** in the search box to learn more about "**Kidney Disease and High Blood Pressure: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.