



Mount
Sinai

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুতি

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুত হতে নিম্নলিখিতগুলি করতে ভুলবেন না:

1. সেই দিনের জন্য আপনার ওষুধগুলি গ্রহণ করুন।
2. আপনার বাড়িতে ব্লাড-প্রেসার মনিটর থাকলে সঙ্গে আনুন।
3. আপনার ব্লাড প্রেসার লগ আনুন।
4. আপনার সমস্ত ওষুধের একটি সম্পূর্ণ তালিকা আনুন (ওষুধের দোকান থেকে ভিটামিন এবং ভেষজ সম্পূরকগুলি সহ)।
5. নোট নিতে একটি কাগজ-কলম আনুন।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে

আপনি কত ঘন ঘন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করেন?

- প্রতিদিন
- মোটামুটি প্রতি সপ্তাহে একবার
- প্রতি মাসে এক বার
- কদাচিৎ
- কখনও না

আপনি যদি আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করেন, আপনি কি কোনো লগ রাখেন?

- হ্যাঁ
- না

প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আপনার ওষুধগুলি খাচ্ছেন?

- হ্যাঁ
- সাধারণত
- মাঝে মাঝে
- না

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়

আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, আমি আলোচনা করতে চাই (প্রয়োজ্য সবগুলি বেছে নিন):

- আমার ওষুধপত্র
- বাড়িতে আমার রক্তচাপ পরীক্ষা করা
- আমার খাদ্যতালিকায় লবণ কমানো
- আরও ব্যায়াম করা
- আমার ওজন পরিচালনা করা
- ধূমপান ছেড়ে দেওয়া
- আমার মদ্যপানকে কমানো

আমার রক্তচাপ কমানো আমার পক্ষে কঠিন কারণ (প্রয়োজ্য সবগুলি বাছুন):

- ওষুধটি আমাকে যেভাবে অনুভব করায়, তা আমার পছন্দ নয়
- আমার ওষুধপত্র পেতে সমস্যা হচ্ছে
- আমার খাদ্যাভাস বদলাতে সমস্যা হচ্ছে
- আমি সহজে ব্যায়াম করতে পারি না
- এটি ব্যয়বহুল
- আমি মানসিক চাপে আছি
- আমার ভালো লাগছে না
- আমাকে কী করতে হবে তা ভুলে যাই



Mount
Sinai

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুতি

আমার খাবারে লবণের পরিমাণ কমাতে, আমি
চাই (প্রযোজ্য সবগুলি বাছুন):

- কম লবণযুক্ত খাবার কিনুন
- লবণ যোগ করার আগে চেখে দেখুন
- লবণ-মুক্ত মশলাপাতি ব্যবহার করুন
- সোডিয়ামের মাত্রা পরীক্ষা করুন
- বাড়িতে আরও ঘন-ঘন রান্না করুন

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট থেকে আসল প্রাপ্তি

আজ আমার রক্তচাপ হল:

 mm Hg

- স্বাভাবিক রক্তচাপ
- রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া
- পর্যায় 1 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ
- পর্যায় 2 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ

	সিস্টোলিক	ডায়াস্টোলিক
স্বাভাবিক রক্তচাপ	<120	<80
রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া	120-129	<80
পর্যায় 1 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ	130-139	80-89
পর্যায় 2 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ	≥140	≥90

আমার হাইপারটেনশন অ্যাকশন প্ল্যান
(My Hypertension Action Plan)

নোট করুন

কিভাবে আপনার রক্তচাপ মাপবেন:

1. **আরাম করে বসুন:** পরিমাপ নেওয়ার দুই মিনিট আগে, দুটি পা মেঝেতে সমান রেখে আরামদায়ক অবস্থানে বসুন।
2. **আপনার হাত সঠিক অবস্থানে রাখুন:** আপনার হাতটিকে একটি টেবিলের উপরে বিশ্রামে রাখুন যাতে ব্লাড-প্রেসার কাফটি আপনার হার্টের সমান উচ্চতায় থাকে।
3. **আপনার রক্তচাপের সংখ্যাগুলি লিখুন:** এই পৃষ্ঠার নীচের লগটি ব্যবহার করুন। আপনার ডাক্তারের কাছে প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে এই লগটি আপনার সাথে আনুন।

প্রাথমিক রক্তচাপ রিডিং

mm Hg

রক্তচাপের লক্ষ্য

mm Hg

তারিখ:

রক্তচাপের মাত্রা

শ্রেণী	অফিস ব্লাড প্রেসার		হোম ব্লাড প্রেসার
	সিস্টোলিক	ডায়াস্টোলিক	
স্বাভাবিক রক্তচাপ	<120	<80	<120/80
রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া	120-129	<80	120-129/<80
পর্যায় 1 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ	130-139	80-89	130-139/80-89
পর্যায় 2 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ	≥140	≥90	≥135 এবং/অথবা ≥ 85

দ্রষ্টব্য:

আমার ব্যক্তিগতকৃত রক্তচাপ ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা

লক্ষ্য	পদক্ষেপ	টাইমলাইন

আপনার ব্যক্তিগতকৃত হাইপারটেনশন
অ্যাকশন প্ল্যান রেকর্ড করতে এই পৃষ্ঠাটি
উল্টান

আপনার ডায়েটের ওপর নজর রাখতে সাহায্য করতে এই খাদ্য ও পানীয় ডায়েরিটি ব্যবহার করুন। আপনার হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপের লক্ষ্যগুলি অর্জনে কাজ করার জন্য আপনাকে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে সাহায্য করতে আপনার প্রদানকারী আপনার সাথে-সাথে এটিরও পর্যালোচনা করতে পারে।

সোমবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

মঙ্গলবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

বুধবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

বৃহস্পতিবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

একটি হোম ব্লাড প্রেসার মনিটর নির্বাচন করা

অনেক বীমা কোম্পানি হোম ব্লাড প্রেসার মনিটরের জন্য অর্থ প্রদান করবে না যদিও সেগুলি আপনার স্বাস্থ্য বোঝার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনার জন্য সঠিক মনিটর বাছার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে।

- কক্সির মনিটরগুলি পরিহার করুন
- কনুই ও কাঁধের মাঝখানে আপনার উপরের বাহুর চারপাশে মোড়ানোর একটি কাপড়ের পরিমাপ টেপ ব্যবহার করুন এবং এই পরিমাপের উপর ভিত্তি করে সঠিক কাফের আকার বেছে নিন।
- একটি বৈধ মেশিন কিনুন যেটা আপনি জানেন যে আপনি সঠিক পরিমাপ পাচ্ছেন
- খুব দামী মেশিন মানেই সেটা বেশি ভাল হবে তার কোনো মানে নেই
- আপনার যদি এমন একটি মেশিন থাকে যা তালিকাভুক্ত নয়, তাহলে আপনার মেশিনটিকে একটি বৈধ অফিস মেশিনের সাথে তুলনা করতে আমাদের একজন নার্সের সাথে দেখা করতে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন
- আপনার ডাক্তারের সাথে পর্যালোচনা করার জন্য প্রতি সপ্তাহে 3-7 দিন প্রতিদিন সকালে দুবার ও প্রতি সন্ধ্যায় দুবার আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে এবং আপনার ব্লাডপ্রেসার লগে সেগুলি রেকর্ড করতে হবে।

প্রস্তাবিত ডিভাইস

সূত্র: validatebp.org

ব্র্যান্ড	নাম	মডেল নম্বর	ছবি	কাফ সাইজ	মূল্য (ডিসেম্বর 2022 অনুযায়ী)	কোথা থেকে কিনবেন (ডিসেম্বর 2022 অনুযায়ী)
OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		প্রাপ্তবয়স্ক (22-42 cm)	\$34.52- \$55.50	https://bit.ly/omron3series
Welch Allyn	Welch Allyn Home® Blood Pressure Monitor, 1700 Series	H-BP100SBP		স্ট্যান্ডার্ড (22-42 cm) XL (40-54 cm) XS (15-24 cm)	\$99.99	https://bit.ly/welchallyn1700
GreaterGoods	Greater Goods BP	0040, 0604, 0664		স্ট্যান্ডার্ড (22-42 cm)	\$39.95- \$67.88	https://bit.ly/gretergoodsbp

উপরের ডিভাইসগুলি শুধুমাত্র পরামর্শ, এবং আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন আরও অনেকগুলি বৈধ ডিভাইস রয়েছে। আরো বৈধ হোম BP মনিটর খুঁজুন validatebp.org ওয়েবসাইটে।

আপনার রক্তচাপ পরিচালনা করা

উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন) বিপজ্জনক, এবং আপনাকে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মত আরো বড় ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।



আপনার রক্তচাপ নিয়মিত পরীক্ষা করুন।
উচ্চ রক্তচাপের সাধারণত কোনো উপসর্গ নেই, এবং প্রায়ই শুধুমাত্র নিয়মিত পরীক্ষার মাধ্যমে আবিষ্কৃত হয়।

স্বাভাবিক রক্তচাপ 120/80 তার কম

আপনার রক্তচাপ বেশি হলে, আপনার Mount Sinai ডাক্তারের সাথে কথা বলুন যাতে আপনি এটি কমাতে একসাথে কাজ করতে পারেন। এর মধ্যে জীবনধারা পরিবর্তন বা ওষুধ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি করা আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করতে পারে। এটি খুব বেশি থাকা রক্তচাপকে কমাতে সাহায্য করতে পারে।



স্বাস্থ্যকর খাবার খান

শাকসবজি, ফলমূল এবং গোটা শস্য খান। চর্বিযুক্ত মাংস এবং পূর্ণ ফ্যাট-যুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য খাওয়া সীমিত করুন।



মদ্যপান সীমিত করুন

প্রতিদিন 1-2 টির বেশি পানীয় পান করবেন না।



প্রতিদিন ব্যায়াম করুন

ব্যায়াম করার জন্য সেই উপায়গুলি খুঁজুন যেগুলি আপনি উপভোগ করেন, যেমন বন্ধুর সাথে হাটা।



নোনতা খাবার এড়িয়ে চলুন

এর মধ্যে রয়েছে প্রি-প্যাকেজ করা, প্রক্রিয়াজাত করা এবং প্রস্তুত করা খাবার। বাইরে না খেয়ে ঘরে রান্না করুন।



ধূমপান করবেন না

এর মধ্যে রয়েছে ভ্যাপ পেন এবং ই-সিগারেট।



আপনার মানসিক চাপ কমান

নিশ্চিত হোন যে আপনি পর্যাপ্ত ঘুমোচ্ছেন, এবং আরাম করার জন্য সময় বের করুন এবং আপনার পছন্দের জিনিসগুলি করুন।