



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