

আপনার রক্ত চাপ কীভাবে মাপবেন

আপনার হৃৎপিণ্ডের স্বাস্থ্য খুব ভাল রাখার এবং কোন সমস্যা থাকলে দ্রুত তা নির্ণয় করতে পারার দ্রুত ও সহজ পন্থা হল সঠিক রক্তচাপ পরিমাপ পাওয়া। এমন একটি রক্তচাপ মাপার যন্ত্র দিয়ে শুরু করুন যেটি আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী দ্বারা অনুমোদিত হয়, বা চিকিৎসাব্যবস্থা মানের হয়, এবং নিশ্চিত করতে হবে সেটি যেন উপযুক্ত হয়।

ধাপ 1. রক্তচাপ পাবার 30 মিনিট আগে:

- ধূমপান নয়
- শারীরিক কসরত নয়
- কোন ক্যাফিনযুক্ত পানীয় নয়
- অ্যালকোহল নয়

ধাপ 2. রক্তচাপ পাবার 5 মিনিট আগে:

- অন্তত 5 মিনিটের জন্য বিশ্রামে থাকুন
- শান্ত হয়ে বসুন এবং কথা বলবেন না

ধাপ 3. আপনার রক্তচাপ মাপার জন্য প্রস্তুত হোন:

- কোন সমতল জায়গায় আপনার একটি বাহুকে হৃৎপিণ্ডের উচ্চতায় শিথিল করে রাখুন
- সোজা হয়ে বসুন, পিঠ সোজা রাখুন ও হেলান দিয়ে বসুন
- এক পায়ের উপর আরেক পা তুলে রাখবেন না এবং পায়ের পাতা মেঝের উপর সোজা করে রাখুন
- আঙ্গিনের নিচটা কনুইয়ের ভাঁজের উপরে রাখুন
- আপনার খোলা অংশের সাথে (কাপড়ের উপর নয়) এটিকে জড়িয়ে দিন
- অন্তত 2টি পরিমাপ করুন, 1 মিনিট অন্তর
 - সকালবেলা ওষুধ নেবার আগে করা হলে ভাল হয়
 - রাতের ওষুধ নেবার আগে করলে ভাল হয়
 - আপনি যদি লক্ষ্য করেন যে, একটি বাহু অপর বাহুটির থেকে বেশি পরিমাপ দেখাচ্ছে, তাহলে বেশি পরিমাপ দেখানোর বাহুটিকে ব্যবহার করুন



আপনার রক্তচাপের পরিমাপ পড়বেন কীভাবে:

120

সিস্টোলিক

যখন আপনার হৃৎপিণ্ড স্পন্দিত হয় এবং হৃৎপেশীগুলি সংকুচিত হয়।

80

ডায়াস্টোলিক

যখন আপনার হৃৎপিণ্ড দুটি স্পন্দনের মাঝে বিশ্রাম নেয়।



একটি স্বাভাবিক রক্তচাপের পরিমাপ হল 120/80 mmHg থেকে কম। আপনার রক্তচাপের লক্ষ্যমাত্রা নিয়ে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আরও জানতে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।

আপনার রক্তচাপ যদি 180/120 mmHg-এর বেশি হয়, তাহলে তা আপৎকালীন হিসেবে বিবেচিত হয়।

- কয়েক মিনিট অপেক্ষা করে আবার আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করুন।
- তারপরও যদি আপনার রক্তচাপ বেশি থাকে এবং কোন উপসর্গ বা লক্ষণ না থাকে, তাহলে সঙ্গে-সঙ্গে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- যদি আপনি বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, পিঠে ব্যথা, অসাড়তা/দুর্বলতা, দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন, অথবা কথা বলতে সমস্যা হওয়ার মতো উপসর্গ বা লক্ষণগুলি অনুভব করেন, তাহলে 911 নম্বরে কল করুন

আমার রক্তচাপের দিনলিপি

নাম:
আমার রক্তচাপের লক্ষ্যমাত্রা: / mmHg
নির্দেশাবলী: <ul style="list-style-type: none">• রোজ দু'বার করে – সকালে ও সন্ধ্যায় – দিনের প্রায় একই সময়ে আপনার রক্তচাপ মাপুন• প্রতিবার আপনার ডাক্তারবাবুকে দেখাতে যাবার সময় এই রক্তচাপের দিনলিপিটি তাকে দেখাতে আপনার রক্তচাপ এখানে লিপিবদ্ধ করুন

তারিখ	সকালবেলা			সন্ধ্যাবেলা		
	সময়	পরিমাপ 1	পরিমাপ 2	সময়	পরিমাপ 1	পরিমাপ 2
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

সংস্থানসমূহ:

American Heart Association: <http://heart.org/hbp>

CDC: https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf

Beth Israel Leahy Health “At-Home Blood Pressure Monitors:”

https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf