



# আপনার রক্তচাপ বোঝা

ডাক্তারের আসার মাঝের সময়ে আপনার রক্তচাপ মাপা হলে এটি আপনাকে এবং সুবিধাপ্রদানকারীকে আপনার রক্তচাপ আরও ভালভাবে বুঝতে সাহায্য করবে এবং চিকিৎসার পথনির্দেশক হতে পারে।

আপনার নিজস্ব ব্লাড প্রেশার মনিটর ব্যবহার করুন বা স্থানীয় ফার্মাসিতে গিয়ে দেখান। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ফার্মাসিতে অটোমেটেড মনিটর থাকে যা আপনাকে বিনামূল্যে আপনার রক্তচাপ মাপার অনুমতি দেয়।

## 1 আপনার রক্তচাপ মাপার আগে

- ধূমপান করবেন না, মদ্যপান করবেন না বা ক্যাফিন খাবেন না, বা ডিকনজেস্টেন্ট খাবেন না।
- অন্তত 30 মিনিট ব্যায়াম করবেন না।
- বাথরুম ব্যবহার করুন। একটি ভর্তি ব্লাডার আপনার রক্তচাপের রিডিং বাড়িয়ে দিতে পারে।
- হেলান দিয়ে একটি চেয়ারের ওপর বসুন, আপনার পায়ের তালু মেঝের ওপর রাখুন এবং পায়ের ওপর পা তুলে বসবেন না।
- পাঁচ মিনিট শান্তভাবে বসুন, কোনও রকম ব্যকুলতা ছাড়া।
- হাফ হাতা বা ট্যাঙ্ক টপ পরবেন যাতে কাফটি স্বকের ওপর বাঁধা যায়। আপনার কাপড়ের হাতা ভাঁজ করে উপরে তুললে বা কাপড়ের ওপর কাফ বাঁধা হলে উচ্চ রক্তচাপ রিডিং আসতে পারে।

## 2 কিভাবে কাফ বাঁধবেন

- কাফের লুপের মধ্যে দিয়ে আপনার বাম হাতটি ঢোকান। কাফটিকে আপনার হাতের উপর পর্যন্ত নিয়ে আসুন যাতে এটি আপনার কনুই থেকে ১ ইঞ্চি উপরে থাকে।
- এই টিউবটি আপনার হাতের ভিতরে থাকে এবং আপনার ছোট (কড়ে) আঙুলের সমান থাকে।
- কাফটি টাইট করুন এবং স্ট্র্যাপটি আটকান।
- আপনার কনুইয়ের সহ হাতটি ভাঁজ করে টেবিলের ওপর একটি রাখুন এবং কাফটি যেন হৃদয়ের সমান উচ্চতায় থাকে এবং হাতের তালু উপরের দিকে থাকে।



## 3 আপনার রক্তচাপ দু'বার মাপুন

আপনার রক্তচাপ মাপার সময় শান্ত থাকা এবং ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস ব্যবহার না করা বা টেলিভিশন না দেখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- “START” টিপুন
- এই কাফটি আপনা আপনিই ফুলে উঠবে এবং আপনার হাতের চারিপাশে টাইট হয়ে যাবে। কয়েক সেকেন্ড পর, এটির হাওয়া বেরিয়ে যাবে এবং আপনি মনিটরের ওপর আপনার রক্তচাপের পরিমাপ দেখতে পারবেন।
- উপরের সংখ্যাটি হল আপনার সিস্টোলিক (SYS) প্রেশার এবং নিচের সংখ্যাটি হল আপনার ডায়াস্টোলিক (DIA)
- তারিখ এবং সময় সহ আপনার ব্লাড প্রেশার ট্র্যাকিং কার্ডে পরিমাপগুলি লিখুন।
- এক মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর **একই হাতে**, আবার আপনার রক্ত চাপ মাপুন। তারিখ এবং সময় সহ আপনার ব্লাড প্রেশার ট্র্যাকিং কার্ডে পরিমাপগুলি লিখুন।

রক্ত চাপ হল আপনার ধমনীর মধ্য দিয়ে প্রবাহমান রক্তের গতি।  
এটি যত উচ্চতর হয়, এটি আরো বেশী আপনার রক্ত ধমনীর ভিতরে চাপ সৃষ্টি করে।  
এছাড়াও এই অতিরিক্ত চাপ আপনার অঙ্গগুলির ক্ষতি করতে পারে।

রক্তচাপ দুটি সংখ্যার সহিত পরিমাপ করা হয়। এটি একটি নাম্বারের উপর অন্য নাম্বারটি দিয়ে লেখা হয়।

120

### সিস্টোলিক

যখন আপনার হৃদপিণ্ড রক্ত পাম্প করে তখন আপনার ধমনীতে চাপের পরিমাণটিকে সিস্টোলিক বলা হয়।

80

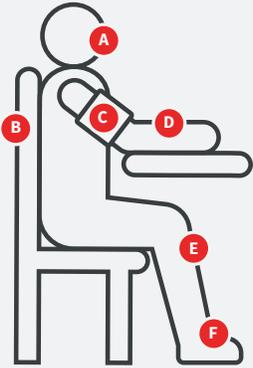
### ডায়স্টোলিক

যখন আপনার হৃদপিণ্ড হৃৎস্পন্দনের মাঝে বিশ্রাম নেয়, তখন আপনার ধমনীতে চাপের পরিমাণটিকে ডায়স্টোলিক বলা হয়।

আপনার রক্তচাপের সংখ্যা কি হওয়া উচিত তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।  
একজন প্রদানকারী আপনাকে একটি লক্ষ্য সেট করতে সহায়তা করেন এবং এটি অর্জনের জন্য আপনার সাথে কাজ করতে পারেন।

যদি আপনার সিস্টোলিক (শীর্ষ সংখ্যা) 180 বা তারও বেশি হয় অথবা যদি আপনার ডায়স্টোলিক (নীচের সংখ্যা) 110 বা তারও বেশি হয়, তাহলে আপনার রক্তচাপ বিপজ্জনকভাবে উচ্চ। **আপনার প্রদানকারীকে কল করুন বা এমনকি যদি আপনি ভাল বোধ করেন - তাহলেও এখন একটি মেডিকেল সুবিধা কেন্দ্রে সাক্ষাত করুন।**

আপনার পরবর্তী সাক্ষাতের সময় আপনার প্রদানকারীকে আপনার রক্তচাপের সংখ্যা জানান।



প্রত্যেক বার সঠিক রক্তচাপের পরিমাপ পাওয়ার জন্য সবসময় সঠিক অবস্থানে বসবেন।\*

- A** কথা বলবেন না।
- B** একটি চেয়ারের ওপর হেলান দিয়ে বসবেন।
- C** ফাঁকা হাতে কাফ বাঁধবেন।
- D** হৃদয়ের সমান উচ্চতায় হাত রাখবেন।
- E** পায়ের ওপর পা তুলে বসবেন না।
- F** আপনার পায়ের তলাটি মেঝের ওপর রাখবেন।

\*অনুমতি সহ অ্যামেরিকান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন এবং হেল্থ কোয়ালিটি ইনভেটোর্সের থেকে অভিযোজিত।

আপার পরিমাপগুলি পর্যালোচনার জন্য পরেরবার ডাক্তারের সাথে দেখা করতে আসার সময় আপনার ট্র্যাকিং কার্ড নিয়ে আসবেন।  
আরও জানার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) দেখুন এবং উচ্চ (রক্তচাপ) **high blood pressure** অনুসন্ধান করুন।