

কীভাবে আপনার রক্তচাপ মাপবেন

গর্ভাবস্থার আগে, চলাকালীন ও এর পরে আপনার রক্তচাপ জানা খুবই জরুরী। ডাক্তারের অফিসে যাওয়ার মধ্যবর্তী সময়ে এটি মাপলে তা আপনাকে ও আপনার সেবা প্রদানকারীকে আপনার রক্তচাপ বুঝতে অধিকতর সহায়তা করবে এবং চিকিৎসায় অবদান রাখতে পারে।

আপনার নিজস্ব রক্তচাপ মনিটর ব্যবহার করুন বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসির সাথে কথা বলুন। বিনামূল্যের রক্তচাপ পরীক্ষা প্রদান করে এমন একটি নিকটস্থ ফার্মেসি খুঁজে পেতে, ভিজিট করুন nyc.gov/health/map। আপনার সাহায্য দরকার হলে, ফার্মেসি কর্মচারীদের বলুন।

1. আপনার রক্তচাপ মাপার আগে

- ধূমপান করবেন না, অ্যালকোহল বা ক্যাফিন পান করবেন না, বা একটি ডিকনজেষ্ট্যান্ট নেবেন না।
- কমপক্ষে 30 মিনিট কোনো ব্যায়াম করবেন না।
- বাথরুম ব্যবহার করুন। মূত্রাশয় ভরা থাকলে তা আপনার রক্তচাপ বেশি দেখাতে পারে।
- পিঠে হেলান দিয়ে, পা মাটিতে সমানভাবে রেখে এবং পা না মুড়ে একটি চেয়ারে বসুন।
- কোনো রকম অমনোযোগী না হয়ে চূপচাপ পাঁচ মিনিট বসে থাকুন।
- খাটো হাতের জামা বা একটি ট্যাংক টপ পরুন যাতে কাফটি সরাসরি চামড়ার উপর লাগানো যায়। লম্বা হাতা গুটিয়ে তুললে বা কাফটি কাপড়ের উপর দিয়ে লাগালে তা উচ্চ রক্তচাপ দেখাতে পারে।

2. কাফটি যেভাবে পরবেন

- কাফ লুপের ভিতর দিয়ে আপনার বাম হাত প্রবেশ করান। কাফটি আপনার হাত বরাবর উপরে তুলুন যাতে নিচের কিনারাটি আপনার কনুইয়ের মোটামুটি 1 ইঞ্চি উপরে থাকে।
- টিউবটি আপনার বাহুর ভিতরের দিক বরাবর থাকবে এবং আপনার কনিষ্ঠ (কড়ে) আঙুলের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হতে হবে।
- কাফ এবং স্ট্র্যাপটি আঁটো করুন।
- আপনার কনুইটি একটি টেবিলের উপর সামান্য বাঁকিয়ে আপনার হাতটি রাখুন, যেন কাফটি হৃৎপিণ্ড বরাবর এবং আপনার হাতের তালু উপর দিকে থাকে।



3. দুইবার আপনার রক্তচাপ মাপুন

আপনার রক্তচাপ মাপার সময় চূপচাপ থাকা এবং ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা বা টেলিভিশন না দেখা গুরুত্বপূর্ণ।

- “START” (শুরু) চাপুন।
- কাফ স্বয়ংক্রিয়ভাবে স্ফীত হবে এবং আপনার হাতের চারপাশে ঐটে বসবে। কয়েক সেকেন্ড পরে, এটি চূপসে যেতে শুরু করবে এবং আপনি মনিটরে আপনার রক্তচাপের সংখ্যা দেখতে পাবেন।
- উপরের সংখ্যাটি হচ্ছে আপনার সিস্টোলিক (SYS) চাপ এবং নিচের সংখ্যাটি হল ডায়াস্টোলিক (DIA) চাপ।
- তারিখ এবং সময় সহ আপনার রক্তচাপ হিসাবের কার্ডে সংখ্যাগুলি লিখুন।
- এক মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর **একই বাহুতে** আবার আপনার রক্তচাপ মাপুন। তারিখ এবং সময় সহ আপনার রক্তচাপ হিসাবের কার্ডে সংখ্যাগুলি লিখুন।

রক্ত চাপ হচ্ছে আপনার রক্তনালীর মধ্য দিয়ে রক্ত প্রবাহিত হওয়ার সময় সৃষ্ট চাপ। এটি যত বেশি হয়, তত বেশি চাপ এটি আপনার রক্তনালীর ভিতরে তৈরি করে। এই অতিরিক্ত চাপ আপনার অন্যান্য অঙ্গকেও ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

রক্ত চাপ দুটি সংখ্যা দিয়ে মাপা হয়। একটি সংখ্যার উপর আরেকটি দিয়ে এটি লেখা হয়।

120

সিস্টোলিক
আপনার হৃৎপিণ্ড যখন রক্ত নির্গত করে তখন আপনার রক্তনালীর চাপের পরিমাণ

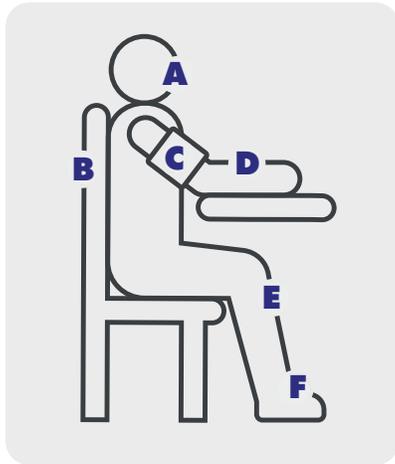
80

ডায়াস্টোলিক
আপনার হৃৎপিণ্ড যখন দুই স্পন্দনের মধ্যে থেমে যায় তখন আপনার রক্তনালীর চাপের পরিমাণ

আপনার রক্তচাপের সংখ্যা কত হওয়া উচিত তা জানতে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। একজন সেবা প্রদানকারী আপনার লক্ষ্য নির্ধারণে সাহায্য এবং সেটি অর্জনে আপনার সাথে কাজ করতে পারেন।

যদি আপনার সিস্টোলিক (উচ্চ সংখ্যা) 180 বা তার বেশি হয় (গর্ভবতী হলে 160) অথবা যদি আপনার ডায়াস্টোলিক (নিম্ন সংখ্যা) 110 বা তার বেশি হয় (গর্ভবতী হলে 110), তাহলে আপনার রক্তচাপ বিপজ্জনকভাবে বেশি। **এখনই আপনার সেবা প্রদানকারীকে কল করুন বা একটি চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে চলে যান – এমনকি আপনি সুস্থ বোধ করলেও।**

আপনার পরবর্তী ভিজিটে আপনার রক্তচাপের সংখ্যাটি আপনার সেবা প্রদানকারীকে জানান।



প্রতিবার সঠিক রক্তচাপ জানার জন্য সর্বদা সঠিক অবস্থানে বসুন।*

- A** কোনো কথা বলবেন না।
- B** আপনার পিঠ হেলান দিয়ে একটি চেয়ারে বসুন।
- C** কাফটি আপনার উনুস্ত বাহুতে লাগান।
- D** আপনার বাহু হৃৎপিণ্ডের উচ্চতায় রাখুন।
- E** পা ভাঁজ না করে রাখুন।
- F** পা মাটিতে সমানভাবে রাখুন।

*আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন (American Medical Association) এবং স্বাস্থ্য মান নবায়নকারী (Health Quality Innovators) এর অনুমতিক্রমে সংগৃহীত।

পরবর্তীতে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করতে আসার সময় আপনার হিসাব কার্ড নিয়ে আসুন, এবং একত্রে সংখ্যাগুলি পর্যালোচনা করুন। আরো জানতে, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং “high blood pressure” (উচ্চ রক্ত চাপ) লিখে অনুসন্ধান করুন।

NYC
Health