



Disclaimer

This is an awareness initiative brought to you by Sun Pharma Laboratories Ltd. The material enclosed here is purely for information and educational purpose only and in no way should be construed as offering medical advice or recommendation for a patient disease state or treatment approval. Kindly take your doctor's advice or professional advice regarding a condition or treatment. Although great care has been taken in compiling and checking the information neither the issue/booklet nor its editors nor anyone else involved in creating, producing or delivering the scientific issue/booklet in printed, web or CD format or the materials contained therein, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information therein, nor shall they be liable for any direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive damages arising out of the use of this issue/booklet. The inclusion or exclusion of any information does not mean that the publisher advocates or rejects its importance in any particular field(s). All information availed through this publication must be kept strictly confidential and private. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form without the written permission of the publisher. Never disregard professional medical advice or delay seeking it because of something you have read in this issue/booklet. The authors, editors, and publisher make no warranty, express or implied, with respect to the contents of this booklet. Receipt of information contained in this issue/booklet, or the transmission of information from or to this issue/booklet does not constitute a physician-patient and/or service provider-customer relationship. Nothing in this issue should be construed as medical advice or solicitation of business. If you are not the intended recipient, please return this to Sun Pharma Laboratories Ltd. immediately.



Sun Pharma Laboratories Ltd.

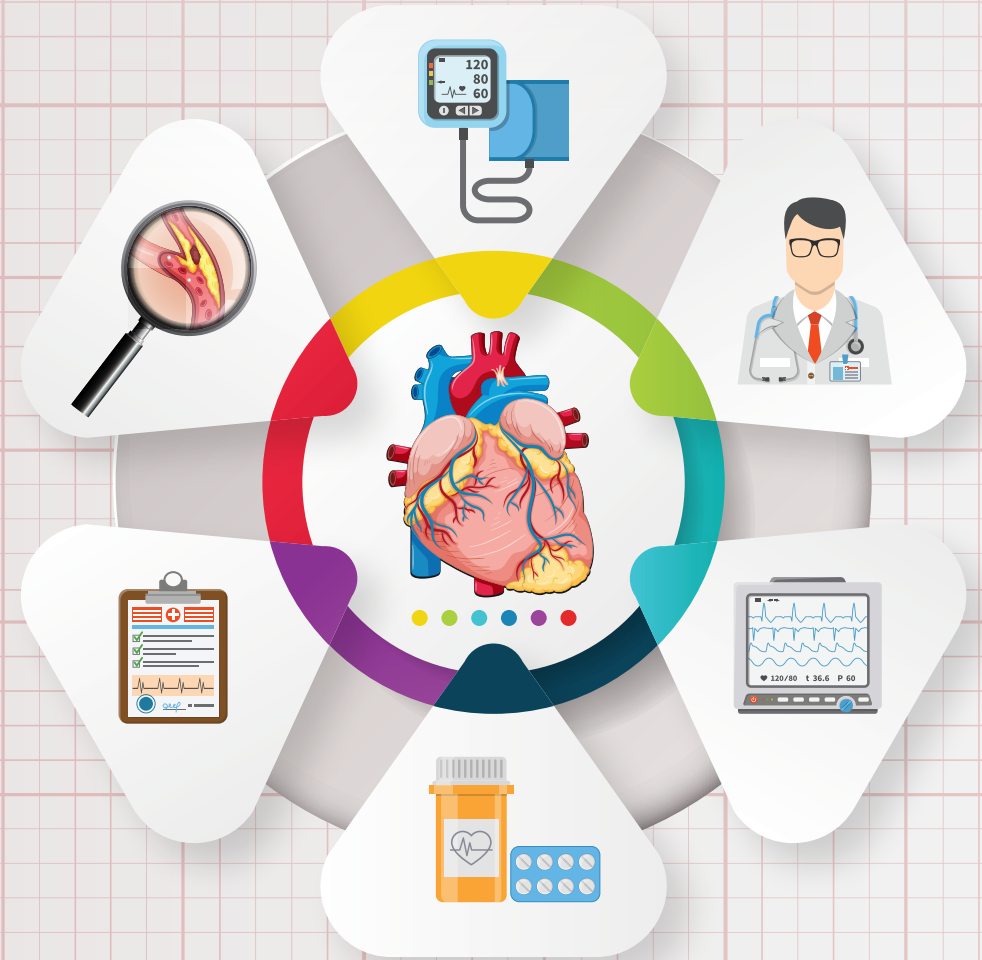
Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway,
Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, INDIA.
Telephone: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176740 - BENGALI 8359653

উচ্চ রক্তচাপ

ঘটনা ও ব্যবস্থাপনা



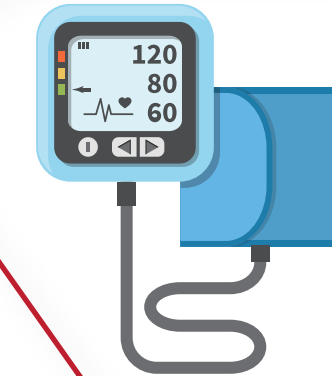
রক্তচাপ কী?

আপনার উভয় কিডনী, আপনার মস্তিষ্ক এবং হৃদপিণ্ডের পেশীগুলো সমেত আপনার শরীরের প্রতিটি অঙ্গে যথেষ্ট রক্ত প্রাপ্ত করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

একটা বলপ্রয়োগ বা চাপ সহযোগে রক্তবাহিকাগুলোর মাধ্যমে আপনার হৃদপিণ্ড রক্তকে ঠেলা দেয়। আমরা এটাকে “রক্তচাপ” বলি।

এটা অত্যধিক বেশী হওয়ার ক্ষেত্রে, এটা সমস্যাটির কারণ হতে পারে। দু’টো সংখ্যা ব্যবহার করে রক্তচাপ পরিমাপ করা হয়। **প্রথম সংখ্যাকে বলা হয় সিস্টোলিক ব্লাড প্রেশার**, যা আপনার হৃদস্পন্দনের ক্ষেত্রে আপনার রক্তবাহিকাগুলোর মধ্যে চাপ পরিমাপ করে। **দ্বিতীয় সংখ্যাকে বলা হয় ডায়াস্টোলিক ব্লাড প্রেশার**, যা উভয় হৃদস্পন্দনের মধ্যে হৃদপিণ্ডের বিরামের ক্ষেত্রে আপনার রক্তবাহিকাগুলোর মধ্যে চাপ পরিমাপ করে। যদি পরিমাপ জানায় 120 সিস্টোলিক এবং 80 ডায়াস্টোলিক, তাহলে আপনি বলবেন “80’র ওপর 120” বা “120/80 mmHg” লিখবেন।

**120/80 mmHg হলো
স্বাভাবিক রক্তচাপের সীমা।**



সাধারণ ব্যবহারিক টিপস :

5 গ্রাম লবণ 2000 মিঃগ্রাঃ সোডিয়ামের সমান,
এক চাচামচ লবণে দু’টোই থাকে।

এক চাচামচ লবণ থাকা একটা রন্ধনপদ 4 জনকে পরিবেশন করলে,
আপনি এটা থেকে পরিবেশন পিছু পাচ্ছেন এক চাচামচ লবণের
এক-চতুর্থাংশ বা প্রায় 500 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম।

সুস্বাস্থ্য

সুস্বাস্থ্য শুধুই স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া আর ব্যায়ামের ব্যাপার নয় - এটা ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য, ইতিবাচক স্বকীয়-ভাবমূর্তি থাকারও ব্যাপার বটে। চারপাশে নিজেকে ইতিবাচক লোকজনের পরিবেষ্টনে রাখুন। প্রতিদিনের কঠিন চাপ সামলাতে শিখুন। ইতিবাচক স্বাস্থ্য ভেতর থেকেই শুরু হয়! নিজেকে বিশ্বাস করুন যে আপনিই সেরা। যতই হোক স্বাস্থ্য হলো দেহ, মন, উদ্দীপনা আর আত্মার সম্পূর্ণ সমন্বয়।

References:

1. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm>
2. <https://www.dietburrrp.com/indian-di-et-plan-for-high-blood-pres-sure-dash-diet/>
3. <https://www.bhf.org.uk/heart-health/risk-factors>
4. WHO Guidelines: Sodium intake for adults and children, Geneva, World Health Organization (WHO), 2012
5. <https://www.heartfoundation.org.au> (sodium-salt converter)
6. <https://foodwatch.com.au>



লবণ বোধগম্য করা :

রূপান্তর ও সুপারিশ



BP সামলানোর জন্যে লবণের ক্ষেত্রে WHO'র সুপারিশ⁴

সোডিয়াম সেবন কমানো প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের মধ্যে উল্লেখনীয়ভাবে কমায় সিষ্টোলিক এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ।

প্রাপ্ত বয়স্কদের মধ্যে : WHO সুপারিশ করে < 2 গ্রাঃ/দিন সোডিয়াম (5 গ্রাঃ/দিন লবণ) (বলিষ্ঠ সুপারিশ) - রক্তচাপ এবং কার্ডিওভাস্কুলার রোগ, স্ট্রোক তথা করনারী হৃদরোগের বিপদ কমাতে

দ্রুত সোডিয়াম এবং লবণ রূপান্তরকারী সারণী^{5,6}

লবণের পরিমাপ	এটা গ্রাম হিসাবে লবণের (মিঃগ্রাঃ'য় সোডিয়াম) সমতুল্য	পুষ্টি কর্তন
এক চিমটে লবণ (ভালো)	1 (400 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	
এক চাচামচ লবণের এক-চতুর্থাংশ (tea spoon)	1.25 (500 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	
এক চাচামচ লবণের এক-তৃতীয়াংশ (tea spoon)	2.3 (920 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	সুপারিশকৃত মাত্রা সেবনের নিম্নতর সীমা (RDI)
আধ চাচামচ লবণ (tea spoon)	2.5 (1000 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	
চাচামচের ¾ লবণ (tea spoon)	4 (1600 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	
এক চাচামচ লবণ (tea spoon)	5 (2000 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	আপনার দিনের সর্বাধিক সেবন হিসাবে এটার জন্যে লক্ষ্যমাত্রা
1¼ চাচামচ লবণ (tea spoon)	6 (2400 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	সুপারিশকৃত মাত্রা সেবনের উপরি সীমা (RDI)
2 চাচামচ লবণ (tea spoon)	10 (4000 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	
2½ চাচামচ লবণ (tea spoon)	12 (4800 মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম)	

উচ্চ রক্তচাপ

উচ্চ রক্তচাপ আপনার রক্তবাহিকাগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। ক্ষতিগ্রস্ত রক্তবাহিকাগুলো হয় শক্ত, ভেতরটা সংকীর্ণ ও অমসৃণ। এগুলো সহজে প্রসারণ করতে পারে না এবং এগুলো অবরুদ্ধ হতে পারে। ক্ষতিগ্রস্ত রক্তবাহিকাগুলো খুব ভালোভাবে অবশিষ্ট দেহাংশে অক্সিজেন এবং খাদ্য বহন করতে পারে না। এইসব ক্ষতিগ্রস্ত রক্তবাহিকার মাধ্যমে রক্ত পাম্প করতে আপনার হৃদপিণ্ডকে কঠোর পরিশ্রম করতেই হবে।



120/80 mmHg'র থেকে কম রক্তচাপ স্বাভাবিক।



রক্তচাপ 140/90 mmHg বা অধিক হলো অত্যন্ত বেশী।



120/80 এবং 140/90'র মধ্যে থাকা অবস্থাকে বলা হয় প্রিহাইপারটেনশন, যার মানে তাঁরা উচ্চ রক্তচাপ বিকাশের বিপদে আছেন।



উচ্চ রক্তচাপের জটিলতাসমূহ



1

উচ্চ রক্তচাপ আপনার মস্তিষ্কে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে

উচ্চ রক্তচাপ আপনার মস্তিষ্কে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহ করা ক্ষতিগ্রস্ত রক্তবাহিকাগুলো ফেটে যেতে বা অবরুদ্ধ হতে পারে। **এটা আপনার মস্তিষ্কে আঘাত করে আর এটাকে বলা হয় স্ট্রোক।** স্ট্রোক হয়েছে এমন ব্যক্তির নিজের হাত ও পা নড়ানোর সমস্যা দি থাকতে পারে। কখনো-কখনো ঐ ব্যক্তি পরিস্থারভাবে কথা বলতে বা ভাবনাচিন্তা করতে পারেন না।



2

উচ্চ রক্তচাপ আপনার কিডনীকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে

আপনার কিডনী ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ক্ষেত্রে, উহা আপনার রক্ত পরিস্কার করতে পারে না বা আপনার শরীরে জল এবং মিনারেলসের ভারসাম্য করতে পারে না।

স্বাভাবিক রক্তচাপ কী ?

120/80 mmHg হলো স্বাভাবিক রক্তচাপের সীমা।¹



কিছু সময়ের জন্যে আমার রক্তচাপের রীডিংস কম হলে, আমি কী আমার ওষুধ সেবন বন্ধ করতে পারি ?

না। উচ্চ রক্তচাপ আজীবনের একটা অবস্থা হতে পারে। কতদিন আপনাকে আপনার ওষুধ সেবন করতে হবে সমেত, আপনার জন্যে সঠিক চিকিৎসার পরিকল্পনার ক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার হলেন তথ্যের সেরা সূত্র। আপনার ডাক্তার আপনাকে না বলা পর্যন্ত আপনার রক্তচাপের ওষুধ সেবন বন্ধ করবেন না। একটা ব্লাড প্রেশার ট্র্যাকার ব্যবহার করে প্রতিদিন আপনার রীডিংস নথিভুক্ত করবেন এবং উহা আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ে নিয়ে যাবেন, যাতে আপনার ডাক্তার দেখতে পারেন যে আপনার ক্ষেত্রে কেমন কাজ করছে।





উচ্চ রক্তচাপ:

প্রায়শঃ জিজ্ঞাস্য প্রশ্নাবলী



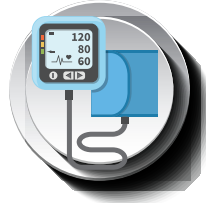
কেন হাইপারটেনশনকে নীরব ঘাতক বলা হয় ?

উচ্চ রক্তচাপ হচ্ছে মোটামুটিভাবে একটা লক্ষণহীন অবস্থা। অনেকেই ভাবেন তাঁদের উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তাঁরা জানতে পারবেন, যদি তাঁরা অস্থিরতা অনুভব করেন, প্রচুর ঘাম হয়, ঘুমের অসুবিধা থাকে বা ফেসিয়াল ফ্লাশিং, নাক দিয়ে রক্ত পড়া বা মাথাধরা থাকে। এর কোনোটাই উচ্চ রক্তচাপের প্রকৃত লক্ষণ নয়। নিশ্চিত হওয়ার জন্যে রক্তচাপ পরিমাপ করা হলো আপনার জানার একমাত্র উপায়।



যদি আপনি উচ্চ রক্তচাপ অনুভব না করতে পারি, তাহলে এটা কী সত্যিই একটা সমস্যা ?

হ্যাঁ। আপনার ধমনীগুলো দিয়ে শুরু করা, আপনার শরীরের মধ্যে প্রত্যেক তন্তুকে উচ্চ রক্তচাপ প্রভাবিত করে। স্বাস্থ্যকর ধমনীগুলো সহজে রক্ত প্রবাহের সুযোগ দিতে সক্ষম হয়। অধিকালে, ধমনীগুলোর ওপর রক্তের উচ্চ বলপ্রয়োগ চলতে থাকার কারণে ওগুলো স্বাস্থ্যকর সীমা ছাড়িয়ে প্রসারিত হয়, কারণস্বরূপ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সংকীর্ণ ধমনীগুলোর রক্ত প্রবাহ সীমাবদ্ধ করার দরুন অক্সিজেনের অভাবের কারণে অত্যধিক বলপ্রয়োগের সীমার সমস্যা রক্তবাহিকাগুলোকে দুর্বল ও ক্ষতিগ্রস্ত করা থেকে শুরু করে অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।



3

উচ্চ রক্তচাপ আপনার হৃদপিণ্ডকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে

তিনটে মারাত্মক বিষয় আছে, যা উচ্চ রক্তচাপের সঙ্গে আপনার হৃদপিণ্ডে ঘটতে পারে :

ক. হৃদপিণ্ড বিফল হয় যখন আপনার হৃদপিণ্ড একটা মজবুত পাম্প হিসাবে আর কাজ করে না। ক্ষতিগ্রস্ত রক্তবাহিকাগুলোর মাধ্যমে রক্ত ঠেলার সকল কঠোর পরিশ্রম থেকে দুর্বলে পরিণত হওয়া হৃদপিণ্ডের পেশীগুলোর কারণে এটা হয়।

খ. অ্যাক্সিনা হলো বুকে ব্যথা, যা হৃদপিণ্ডের পেশীগুলো যথেষ্ট অক্সিজেন প্রাপ্ত না করার ক্ষেত্রে ঘটে। হৃদপিণ্ডের প্রতি রক্তবাহিকাগুলোর অত্যন্ত সংকীর্ণ হওয়ার কারণে এটা হয়।

গ. হার্ট অ্যাটাক ঘটে যখন হৃদপিণ্ডের পেশীর একটা অংশ নিষ্প্রাণ হয়ে যায়। হৃদপিণ্ডের প্রতি রক্তবাহিকাগুলোর অবরুদ্ধ হওয়া এবং হৃদপিণ্ডের পেশীতে যথেষ্ট অক্সিজেন সরবরাহ না করতে পারার কারণে এটা হয়।



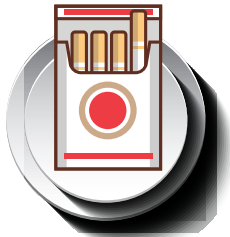
উচ্চ রক্তচাপের জন্যে³ বিপদের কারণসমূহ



মাত্রাধিক ওজন



নোনতা খাদ্য



ধূমপান



ফ্যাটী খাদ্য

আপনার হৃদপিণ্ডকে তরুণতর রাখা এবং
উচ্চ রক্তচাপের প্রভাব প্রতিরোধ করার
পাঁচটা সোনারী নিয়ম



স্বাস্থ্যকর আহাৰ খাওয়া



ধূমপান পরিত্যাগ করা



শরীরিক কার্যকলাপ
বাড়ানো



অ্যালকহল সেবন না
বা পরিমিত করা



জীবনশৈলীর নানা পরিবর্তন
যেমন নিয়মিত ব্যায়াম করা,
পর্যাপ্ত ঘুমনো,
স্বাস্থ্যকর দেহওজন বজায় রাখা
এবং কঠিন চাপ সামলানো

আপনার হৃদপিণ্ড এবং শরীরের
ওপর উচ্চ রক্তচাপের প্রভাব¹

কিভাবে প্রতিরোধ করবেন

আপনি সময়কে থামাতে পারেন না, কিন্তু অধিক
যৌবনময়-রূপের চুল, মুখ, ত্বক ইত্যাদি প্রাপ্ত করতে
সময়কে বিপরীতমুখী করতে পারেন।
তাহলে আপনার হৃদপিণ্ডের জন্যে কেন
এটা চেষ্টা করবেন না?

বেশীরভাগ সময়ে লোকজনের কাছে থাকে ভবিষ্যদ্বাণী করা যায় না এমন
কার্যকাল, অনিয়মিত সময়ে অস্বাস্থ্যকর আহার সেবন এবং এমনকি ব্যায়াম
করতে এক মিনিটও সময় পান না - এসবের হয়ত একটা সরাসরি প্রভাব থাকবে
তাদের হৃদপিণ্ডের সতর্ক করা বয়সের পরিলেখর ওপর।



অত্যধিক অ্যালকহল



ডায়াবেটিস



ব্যায়াম না করা



50 বছরের বেশী বয়স



উচ্চ রক্তচাপের
পারিবারিক ইতিহাস

আপনার এইসব বিপদের কারণগুলোর কোনোটা থাকলে, আপনাকে কমপক্ষে
বছরে একবার আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করাতেই হবে।

বাড়ীতে আপনার রক্তচাপ নিরীক্ষণ করা

উচ্চ রক্তচাপের (BP) কোনও লক্ষণ না থাকতেও পারে, তাই আপনি নাও জানতে পারেন যে আপনার BP অত্যন্ত বেশী কিনা।

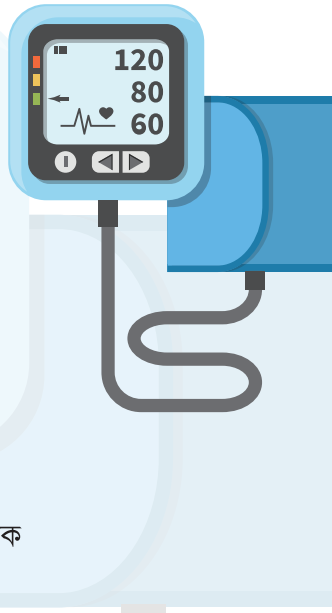
হোম BP মনিটর দিয়ে আপনি নিজেই রক্তচাপ নিরীক্ষণ করা আপনাকে অধিকাল ধরে আপনার BP'র হিসাব রাখায় আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

এটা মনে রাখুন যে বাড়ীতে নিরীক্ষণ করা নিয়মিত আপনার ডাক্তারের কাছে দেখানোর বিকল্প নয়। আর, আপনার ওষুধ সেবন করা বন্ধ করবেন না, এমনকি আপনার ডাক্তারের সেট করা লক্ষ্যমাত্রায় আপনার রীডিংস পৌঁছেলেও।

বাড়ীতে BP নিরীক্ষণ করার জন্যে সরল পদক্ষেপসমূহ

আপনার ইন-হোম মনিটর কিভাবে ব্যবহার করতে হয় নিশ্চিত করুন

- আপনার BP মাপার আগে কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্যে ক্যাফিনেটেড পানীয় পান, ব্যায়াম বা ধূমপান করবেন না
- কমপক্ষে 5 মিনিটের জন্যে শান্তভাবে বসবেন
- আপনার BP মাপার সময়ে নড়াচড়া করবেন না



- পিঠ সোজা অবস্থায় এবং উভয় পায়েরপাতা মেঝেতে রেখে বসুন। হৃদপিণ্ডের স্তরে একটা সমতল পরিতলের ওপর ক্লপ কাফ সহযোগে বাহুতে সহায়তা দিন
- প্রতিদিন একই সময়ে মাপুন। দিনভর BP ওঠা-নামা করতে পারে ব'লে প্রতিদিন একই সময়ে মাপাটা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি সবথেকে নিখুঁত রীডিং পান
- বহুবার (2 বা 3) রীডিং নিন এবং গড়া হিসাব লিখে রাখুন
- আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করতে আপনার সঙ্গে আপনার BP পরিমাপগুলো নিন

