

উচ্চ রক্তচাপের সাথে
পরিচয় করাচ্ছি



**Blood Pressure
Association**

the blood pressure charity

ব্রিটেনে স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক এবং হৃদরোগের মাধ্যমে অক্ষমতা ও অকাল মৃত্যুর বৃহত্তম জ্ঞাত কারণ হচ্ছে উচ্চ রক্তচাপ। ব্রিটেনে প্রতি তিনজন সাবালকের মধ্যে একজনের উচ্চ রক্তচাপ আছে এবং প্রতিদিন এর দরুণ 350 জন মানুষের নিবার্য স্ট্রোক অথবা হার্ট অ্যাটাক হয়।

রক্তচাপ কাকে বলে?

যখন আপনার হৃৎস্পন্দন হয়, তখন সের্ট আপনার সারা শরীরে রক্ত সরবরাহ করে তাকে প্রয়োজনীয় শক্তি এবং অক্সিজেন দেবার জন্য। রক্তপ্রবাহের সময় রক্তনালির গায়ে রক্ত চাপ দেয়। এই চাপ দেবার জোরই হচ্ছে আপনার রক্তচাপ।

রক্তচাপ সাধারণত অনুভব অথবা লক্ষ্য করা যায় না। আপনার রক্তচাপ জানার একমাত্র উপায় হচ্ছে, তা মাপা।

রক্তচাপ মাপা হয় 'মিলিমিটারস অফ মারকিউরি' [millimetres of mercury (mmHg)] হিসাবে। যখন আপনার রক্তচাপ মাপা হয় তখন সেটা দুটি সংখ্যায় লেখা হয়। যেমন, যদি আপনার মাপ হয় 120/80mmHg, তাহলে আপনার রক্তচাপ হচ্ছে '80-র ওপরে 120'।

বিভিন্ন মাপের অর্থ নীচের সারণীতে দেখানো হয়েছে।



রক্তচাপের মাপ	এর অর্থ কী	আপনার যা করা দরকার
80 -র ওপরে 120 -র থেকে কম	আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিক এবং সুস্থ	আপনার রক্তচাপ এই স্তরে রাখার জন্য সুস্থ জীবনচর্যা অনুসরণ করুন
81 -র ওপরে 121 এবং 89 -র ওপরে 139 -র মধ্যে	আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিকের থেকে সামান্য বেশি, এবং আপনার তা কমাবার জন্য চেষ্টা করা উচিত	আপনার জীবনচর্যায় সুস্থ পরিবর্তন আনুন
90 -র ওপরে 140 অথবা তার বেশি (কয়েক সপ্তাহ ধরে)	আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে	আপনার জীবনচর্যা বদলান - আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের সাথে দেখা করুন এবং তারা কোন ওষুধ দিলে তা নিন

উচ্চ রক্তচাপ কাকে বলে?

কয়েক সপ্তাহ ধরে যদি আপনার মাপ টানা 90 -র ওপরে 140, অথবা তার বেশি, থাকে তাহলে সম্ভবত আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে। স্বাভাবিকের থেকে যদি শুধু একটা সংখ্যা বেশি থাকে তাহলেও আপনার রক্তচাপ বেশি হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের সাধারণত কোন ইঙ্গিত অথবা উপসর্গ থাকে না, সুতরাং আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কী না তা জানার একমাত্র উপায় হচ্ছে আপনার রক্তচাপ মাপা। তথাপি, একবার বেশি মাপ থাকা মানেই আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে তা বোঝায় না। দিনের মধ্যে বহু জিনিস আপনার রক্তচাপের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে, সুতরাং আপনাকে দেখতে হবে যে সেটা বেশ কিছুদিন ধরে বেশি আছে।

♥ উচ্চ রক্তচাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

আপনার রক্তচাপ অতিরিক্ত বেশি হলে, তা আপনার হাট এবং রক্তনালির ওপর বাড়তি চাপ সৃষ্টি করে। সময়ের সাথে সাথে, এই বাড়তি চাপ আপনার শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ক্ষতি করতে পারে, যার ফলে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে এবং আপনি যদি তা নিয়ন্ত্রণ না করেন, তাহলে আপনার হাট অ্যাটাক অথবা স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়। উচ্চ রক্তচাপের দরুণ হাট এবং কিডনির রোগও হতে পারে, এবং এটা কিছু প্রকারের বুদ্ধিবৈকল্যের সাথে নিবিড়ভাবে জড়িত।



উচ্চ রক্তচাপের কারণগুলি কী?

অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রে, তাদের উচ্চ রক্তচাপের জন্য কোন একটা কারণ নাও থাকতে পারে। আমরা সঠিকভাবে উচ্চ রক্তচাপের কারণগুলি জানি না। আমরা জানি যে আপনার জীবনচর্যার দরুণ এই অবস্থার সৃষ্টি হবার ঝুঁকি আছে। আপনার ঝুঁকির মাত্রা বেশি যদি:

- ♥ আপনি যথেষ্ট ফল এবং শাকসবজী না খান;
- ♥ আপনি অতিরিক্ত লবণ খান;
- ♥ আপনি যথেষ্ট সক্রিয় না হন;
- ♥ আপনার ওজন বেশি হয়; অথবা
- ♥ আপনি অত্যধিক মদ্যপান করেন।

কিছু লোকের অন্য ডাক্তারি অবস্থার সাথে যুক্ত উচ্চ রক্তচাপ থাকতে পারে, যেমন কিডনির সমস্যা। এই সব লোকেদের ক্ষেত্রে, সেই অসুখের চিকিৎসা করলে তাদের রক্তচাপ কমে গিয়ে স্বাভাবিক হতে পারে।



অন্য কিছু জিনিস যেগুলি আপনার রক্তচাপ ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে

বয়স: আপনার বয়স বাড়লে একটা অস্বাস্থ্যকর জীবনচর্যার প্রভাব সৃষ্টি হতে পারে এবং আপনার রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে।

জাতিগত উৎস: অন্য মানুষদের তুলনায় আফ্রিকান-কারিবিয়ান এবং দক্ষিণ এশিয় সমাজের মানুষদের উচ্চ রক্তচাপ হবার বেশি ঝুঁকি আছে।

পারিবারিক ইতিহাস: আপনার ঝুঁকি খুব বেশি যদি আপনার পরিবারে কোন সদস্যের উচ্চ রক্তচাপ থাকে অথবা পূর্বে তা থাকলে।

আপনার রক্তচাপ কমানোর জন্য একটি সুস্থ জীবনচর্যা

আপনার রক্তচাপ যদি অত্যন্ত বেশি হয়, তাহলে আপনার জীবনচর্যায় সুস্থ পরিবর্তন এনে তা কমিয়ে আনতে পারেন। আপনার পথ্য এবং কার্যকলাপে নিম্নলিখিত পরিবর্তন আনলে আপনার রক্তচাপের ওপর প্রকৃত প্রভাব পড়তে পারে।

1 কম লবণ খান

অতিরিক্ত লবণ আপনার রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয়, সুতরাং যতখানি সম্ভব কম লবণ খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যত লবণ খান তার অধিকাংশ পরিমাণ আপনার খাবারে আপনি যোগ করেন না, এগুলি পাউরুটি, প্রাতঃরাশের শস্যের মত তৈরী খাবার এবং রান্না করা খাবারে থাকে।

রান্না করার সময় অথবা পাতে আপনার খাবারে লবণ দেবেন না। খাবার কেনার সময়, লেবেল দেখে নেবেন এবং যখনি সম্ভব হবে কম লবণের বিকল্পগুলি নেবেন।

2 বেশি করে ফল এবং শাকসব্জী খান

ফল এবং শাকসব্জী খেলে তা আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। সাবালকদের দৈনিক অন্তত 5 ভাগ ফল এবং সব্জী খাওয়া উচিত। 80 গ্রাম পরিমাণ অথবা মোটামুটি আপনার একমুঠো মাপ হচ্ছে এক ভাগ।

বিভিন্ন ফল এবং সব্জী খাবার চেষ্টা করবেন। শুকনো, ঠাণ্ডায় জমানো এবং টিনে ভরা থাকলে ক্ষতি নেই, তবে বাড়তি লবণ, চিনি অথবা চর্বির প্রতি লক্ষ্য রাখবেন।



3 কম মদ্যপান করুন

আপনি অতিরিক্ত মদ্যপান করলে, তা কিছুকাল পরে আপনার রক্তচাপ বাড়িয়ে দেবে। বর্তমান সুপারিশ করা সীমা হচ্ছে পুরুষদের জন্য সপ্তাহে 21 ইউনিট, এবং মহিলাদের জন্য সপ্তাহে 14 ইউনিট অ্যালকহল। এক ইউনিটের মোটামুটি মাপ হচ্ছে অর্ধেক পিন্ট বিয়ার অথবা সাইডার, ছোট একগ্লাস ওয়াইন, অথবা পাবের এক মাপ স্পিরিট।

আপনি যদি সুপারিশ করা অ্যালকোহলের মাত্রা মেনে চলেন, তাহলে তা আপনার রক্তচাপ কমিয়ে রাখতে সাহায্য করবে।

4 স্বাস্থ্যকর ওজন রাখুন

ওজন কমানো, আপনাকে যদি তা করতে হয়, তাহলে আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করবে এবং আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকি কমাতে। ওজন কমানোর সেরা উপায় হচ্ছে কম-চর্বি এবং কম-ক্যালরিয়ুক্ত খাবার খাওয়া, এবং আপনার শারীরিক কার্যকলাপ বাড়ানো। 'ডায়েট অবলম্বন' না করেও আপনি এটা করতে পারেন।

নিজের জন্য বাস্তব লক্ষ্য স্থির করুন। আপনার পথ্য এবং কার্যকলাপ মাত্রার সামান্য পরিবর্তন করুন যা আপনি আজীবন বজায় রাখতে পারবেন।

5 আরো বেশি সক্রিয় হন

সপ্তাহে পাঁচ বার 30 মিনিট করে মাঝারি ব্যায়াম করলে আপনার হার্ট সুস্থ থাকতে পারে, এবং আপনার রক্তচাপ কমতে পারে। আপনার দিনের মধ্যে আপনি যদি 30 মিনিট সময় বার করতে না পারেন, তাহলে আপনার কার্যকলাপ সামান্য বাড়ালেও কাজ হতে পারে।

আপনার দৈনন্দিন জীবনে কী ভাবে আপনি আরো বেশি সক্রিয় হতে পারেন সেই বিষয়ে ভাবুন। যে কোন কার্যকলাপ যা আপনাকে উষ্ণ অনুভূতি দেয় এবং সামান্য হাঁপিয়ে তোলে সেটা হচ্ছে আদর্শ।



উচ্চ রক্তচাপের জন্য ওষুধসমূহ

আপনার পথ্য পরিবর্তন করলে এবং আরো বেশি সক্রিয় হলে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে তা প্রকৃতপক্ষে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু তারা নিজেরা যথেষ্ট নাও কমাতে পারে। আরো কমাবার জন্য আপনাকে ওষুধ নিতে হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের জন্য বহু রকমের ওষুধ পাওয়া যায়। এদের মধ্যে অধিকাংশ চারটে প্রধান ধরনের ওষুধের আওতায় পড়ে:

♥ ACE নিরোধক

♥ অ্যানজিওটেনসিন রিসেপ্টর ব্লকারস

♥ ক্যালশিয়াম চ্যানেল ব্লকারস

♥ থায়াজাইড ডাইইউরেটিক্স

অন্য ধরনের আরো ওষুধ পাওয়া যায়, তবে বর্তমানে এই চার ধরনের ওষুধ হচ্ছে সবচেয়ে প্রচলিত।

কী ব্যবহার করা উচিত সেই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবার জন্য ডাক্তারদের কাছে নির্দেশিকা আছে, কিন্তু আপনার জন্য সঠিক ওষুধ খুঁজে বার করতে সময় লাগতে পারে।

♥ আপনার জন্য সঠিক ওষুধ ঠিক করা

প্রত্যেক ব্যক্তি আলাদা, এবং কিছু ধরনের ওষুধ বিভিন্ন ধরনের মানুষের ক্ষেত্রে ভাল কাজ দেয়। যে ওষুধটি একজন বন্ধু অথবা আত্মীয়ের জন্য ভাল সেটা আপনার জন্য খুব কার্যকরী নাও হতে পারে।

বহু মানুষ লক্ষ্য করে যে শুধু একটি ধরনের ওষুধ তাদের রক্তচাপ যথেষ্ট কমাতে পারবে না। প্রত্যেক ধরনের ওষুধ শরীরের বিভিন্ন ব্যবস্থাগুলির ওপর কাজ করে, তাই এক ধরনের বেশি ওষুধ নিলে আপনার রক্তচাপের ওপর বেশি প্রভাব ফেলা উচিত।





♥ আপনার ওষুধগুলি থেকে সর্বাধিক ফল পাওয়া

উচ্চ রক্তচাপ নিরাময় করা যায় না, এবং আপনাকে যদি ওষুধ নিতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়ত সেগুলি আজীবন নিতে হবে। আপনি যদি বন্ধ করেন, আপনার রক্তচাপ আবার বেড়ে যাবে।

আপনি অসুস্থবোধ না করলেও, আপনার ওষুধ নেওয়া অব্যাহত রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার রক্তচাপ কম রেখে আপনার হার্ট এবং রক্তনালিগুলিকে ক্ষতি এবং অসুখের হাত থেকে আপনি সুরক্ষিত করছেন।

আপনার ওষুধগুলিকে আপনার নিত্যকর্মের অঙ্গে পরিণত করুন - প্রতিদিন একই সময়ে সেগুলি নেন, এবং সেগুলি নেবার অভ্যাস করে ফেলুন। তা করলে আপনি ওষুধ থেকে সবথেকে ভাল ফল পাবেন।

♥ আপনার চিকিৎসক অথবা নার্সের সাথে কাজ করা

আপনি কোন নতুন ওষুধ নিতে শুরু করার অপেক্ষাকৃত অল্প সময়ের মধ্যে আপনার চিকিৎসক অথবা নার্স আপনাকে আবার পরীক্ষা করতে চাইবেন। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে এটা যে আপনার জন্য ভালভাবে কাজ করছে এবং আপনি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করছেন না তা নিশ্চিত করা।

একটা নতুন ওষুধ নেবার পর যদি আপনার অন্যরকম অনুভূতি হয়, তাহলে আপনি ওষুধের সাথে দেওয়া প্রচারপত্রের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার তালিকাটি যাচাই করতে পারেন। তবে আপনার ডাক্তার অথবা নার্স অথবা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বললে বেশি কাজ দেবে। এরা ওষুধের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ এবং আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

কোন ওষুধের দ্রুপ যদি আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার অথবা নার্স ডোজের মাত্রা বদলাতে পারেন অথবা একটা অন্য ওষুধ দিতে পারেন যেটা হয়ত আপনার জন্য ভাল কাজ দিতে পারে।



বাড়িতে আপনার রক্তচাপ মাপা

আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের সাথে দেখা করার মধ্যবর্তী সময়ে বাড়িতে আপনার নিজের রক্তচাপ মাপা আপনার কাছে হয়ত বেশি উপকারী লাগতে পারে। আপনার দৈনন্দিন জীবনে রক্তচাপ কতটা তা দেখার এটা একটা সত্যিকারের কার্যকরী উপায় হতে পারে।

বাড়িতে আপনার রক্তচাপ মাপার বিষয়টি আপনার ডাক্তার অথবা নার্সকে বলুন। ডাক্তারখানার বাইরে আপনার রক্তচাপের মাত্রা তারা জানতে আগ্রহী হতে পারেন।

♥ রক্তচাপের মনিটরগুলি

আপনি যদি বাড়িতে আপনার রক্তচাপ মাপার কথা ভাবেন, তাহলে সঠিক মনিটর নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। যে মনিটরগুলি আপনার বাহুর ওপরদিকে মাপে সেগুলি সাধারণত বেশি নিখুঁত এবং সঙ্গতিপূর্ণ।

আপনি যে মনিটরই নির্বাচন করুন সেটা যে 'নিদানিকভাবে প্রমাণিত' তা নিশ্চিত করে নেবেন। এর অর্থ হচ্ছে এই যন্ত্রটি পরীক্ষিত এবং নির্ভরযোগ্য পরিণাম দেয়।



♥ কখন এবং কীভাবে আপনার রক্তচাপ মাপতে হয়

কত ঘনঘন আপনার রক্তচাপ মাপা উচিত সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের কাছে পরামর্শ নিন। গোড়ার দিকে নিয়মিত পরীক্ষা করা যেতে পারে, কিন্তু পরের দিকে বেশি ঘন ঘন না করলেও চলবে।

দিনের একই সময়ে আপনার রক্তচাপ মাপবার চেষ্টা করুন, যখন আপনার শরীর নিরুদ্ধেগ থাকে। 'একই রকম জিনিসের সাথে' তুলনা করা নিশ্চিত করার চেষ্টা করবেন।

বাড়িতে মাপা সবার জন্য নয়। আপনার যদি মনে হয় এর দরুণ আপনি আপনার রক্তচাপের বিষয়ে আরো বেশি উদ্বিগ্ন হচ্ছেন, তাহলে আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের সাথে কথা বলুন।

'আমার কোন ধারণা ছিল না': টম-এর কাহিনী

ওটা একটা নিয়মমাফিক রক্তচাপ পরীক্ষা হওয়া উচিত ছিল। আমরা একটা রক্তচাপ সচেতনতা অনুষ্ঠানের আয়োজন করছিলাম এবং সর্বপ্রথম আমার নিজেরটা পরীক্ষা করাবার জন্য আমাকে বলা হয়।

আমার রক্তচাপ পরীক্ষা করার পর, স্বাস্থ্য উপদেষ্টা আমার দিকে আতঙ্কিত এবং চিন্তিতভাবে তাকায়। উনি বলেন "আমার মনে হয় আপনার জিপি-র সাথে অবিলম্বে দেখা করা উচিত"।



সেই মুহূর্ত পর্যন্ত আমার কোন ধারণাই হয়নি যে কিছু গোলমাল হয়েছে। আমার বয়স ছিল 62 বছর, আমার কোন অস্বস্তি ছিল না এবং আমি সেই সব জিনিস করার চেষ্টা করতাম যেগুলি আমার বয়স যখন 30 বছর কম ছিল তখন করতাম। মানছি আমার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় একটু বেশি ছিল কিন্তু কার না তা থাকে?

"আমার কোন অসুবিধা হচ্ছে না" আমি বললাম। তিনি বললেন "হ্যাঁ", "তাই এটাকে নীরব ঘাতক বলা হয়"।

এই পুস্তিকার বিষয়ে

এই পুস্তিকা আপনার জন্য, যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকে। রক্তচাপের বিষয়ে এবং কীভাবে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ে বাঁচা যায় সেই বিষয়ে মৌলিক তথ্য দেবার জন্য এই পুস্তিকা লেখা হয়েছে। এতে যা বলা হয়েছে:

- ♥ উচ্চ রক্তচাপের প্রকৃত অর্থ কী
- ♥ কার উচ্চ রক্তচাপ হয় এবং কেন
- ♥ রক্তচাপ কমানোর জন্য জীবনচর্যার পরিবর্তন
- ♥ উচ্চ রক্তচাপের জন্য ঔষুধসমূহ

যে সব মানুষদের উচ্চ রক্তচাপ আছে, এবং সেই সব পেশাদারদের যারা এই বিষয়ে বিশেষজ্ঞ তাদের সাহায্য নিয়ে এই পুস্তিকা লেখা হয়েছে। আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নেবার বিষয়ে তথ্য দেবার জন্য এই পুস্তিকা প্রস্তুত করা হয়েছে।

ব্লাড প্রেশার অ্যাসোসিয়েশন [Blood Pressure Association] -এর বিষয়ে

ব্লাড প্রেশার অ্যাসোসিয়েশন হচ্ছে ব্রিটেনের দাতব্য সংস্থা যারা দেশের মানুষদের রক্তচাপ কমানোর জন্য কাজ করছে স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক এবং হৃদরোগের মাধ্যমে অক্ষমতা এবং অকাল মৃত্যু রোধ করার জন্য। জনসাধারণ, ঝুঁকিপূর্ণ মানুষ এবং স্বাস্থ্য পেশাদারদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের গুরুত্বের বিষয়ে সচেতনতা বাড়িয়ে আমরা এই কাজ করি। আমরা এই রোগে আক্রান্ত মানুষ এবং যাদের এই অবস্থা হবার ঝুঁকি আছে তাদের সাহায্য এবং সহায়তা করি। আমাদের অভিযানের মাধ্যমে, আমরা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত মানুষদের কথা শোনাই যাতে তারা সম্ভাব্য সেরা সেবা পায় তা নিশ্চিত করার জন্য।

ব্লাড প্রেশার অ্যাসোসিয়েশন হচ্ছে একটি নিবন্ধকৃত দাতব্য সংস্থা এবং আমরা আমাদের কাজ চালিয়ে যাবার জন্য দানের ওপর নির্ভর করি। আমরা যে কোন দানের জন্য বাধিত হব, এই পুস্তিকা প্রকাশ করার খরচের জন্য আপনি দান করতে পারেন।

Blood Pressure Association

www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS

ফোন: 020 8772 4994



Blood Pressure Association
the blood pressure charity