

ড্রীম অ্যাটলান্টা

সেশন ১: ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ে সাধারণ আলোচনা



DREAM
Initiative



স্বাগতম!

- পরিচিতি
- আজকে এখানে কি কি জানতে এসেছেন?
- আপনার একটি প্রিয় খাবারের নাম বলুন

আমি কে?

- আমি একজন কমিউনিটি স্বাস্থ্য কর্মী
- আমি এমোরি স্কুল অব মেডিসিন থেকে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত
- স্বাস্থ্য সম্মত জীবনযাপন, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং দীর্ঘ মেয়াদী রোগ প্রতিরোধ বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ

কেন এই প্রোগ্রাম?

- আপনার স্বাস্থ্য সম্মত জীবনের লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করতে আমরা আপনার সাথে কাজ করবোঃ
 - ৬ মাসের মধ্যে স্বাস্থ্য সম্মত জীবন-যাপন সম্পর্কিত ৫ টি শিক্ষামূলক ক্লাস
 - রীতিমত যোগাযোগঃ
 - মাসে ২ বার স্বাস্থ্য ভাল রাখতে লক্ষ্য নির্ধারণ এবং এ ব্যাপারে কোন অসুবিধা হলে তা দূর করতে সহায়তা প্রদান
 - ব্লাড সুগার এবং ব্লাড প্রেশার কিভাবে আরও ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সে ব্যাপারে জানতে ২ টি একক সাক্ষাৎ

এই প্রোগ্রাম কি আপনার জন্য উপযুক্ত?

- আপনি কি এরকম কোন ব্যক্তি যার রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের বাহিরে আছে এবং যিনি
 - রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে চান?
 - ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে চান?
 - কিভাবে আরও সুস্থ থাকা যায়, সে ব্যাপারে জানতে চান?

এই প্রোগ্রামের লক্ষ্য
সমূহ নিরাপদ এবং তা
অর্জন করা সম্ভব

জীবনযাত্রায় সামান্য পরিবর্তন
এনে এই লক্ষ্য অর্জনে আমরা
আপনাকে সাহায্য করবো
এবং এই পরিবর্তন সমূহঃ

- ধীরে ধীরে আসবে
- স্বাস্থ্যকর
- আপনার জন্য উপযুক্ত



এই প্রোগ্রামে কিছু বিষয়ে খেয়াল রাখবেনঃ

- আপনার সেল ফোন নীরব (সাইলেন্ট) রাখুন। গুরুত্বপূর্ণ কল ধরতে রুমের বাইরে যেতে পারেন।
- অপরের প্রতি সম্মান দেখাবেন। সকলেরই মতামত গুরুত্বপূর্ণ।
- এই গ্রুপে যা আলোচনা হয়েছে, তা গ্রুপের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখবেন বা গোপন রাখবেন
- আনন্দের সাথে অংশ নিন!

যা দেয়া হবেঃ

সেশনে যা থাকবে

প্রথম অংশ

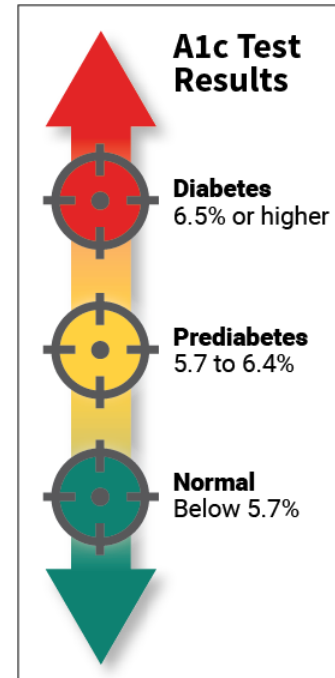
- ডায়বেটিস কি?
- এটা কিভাবে মাপা হয়?
- ডায়বেটিসের ঝুঁকি
- ডায়বেটিসের এ বি সি
- ডায়বেটিসের যত্নে পরিকল্পনা

দ্বিতীয় অংশ

- উচ্চ রক্তচাপ কি?
- এটা কিভাবে মাপা হয়?
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপের ঝুঁকি
- উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ
- ব্যায়াম

হিমোগ্লোবিন A1C (এইচ বি A1C) কি?

- ব্লাড সুগারের একটি পরিমাপ যা আপনার ডাক্তারের দেয়া ব্লাড টেস্টের মাধ্যমে জানা যায়।
- রক্তে গত ২-৩ মাসের ব্লাড সুগারের গড় পরিমাণ প্রদান করে।
- হিমোগ্লোবিন A1c লক্ষ্য মাত্রা
 - যার ডায়বেটিস আছেঃ **ডাক্তারের সাথে আলোচন করুন**
 - যার প্রি-ডায়বেটিস আছেঃ **৬.৪ এর নীচে**



প্রি-ডায়েবেটিস কি?

- আপনার ব্লাড সুগার লেভেল স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশী, কিন্তু টাইপ ২ ডায়েবেটিস হওয়ার পর্যায়ে যায়নি।
- A1c এর পরিমাপ 5.7 বা তার নীচে থাকলে এই পরিমানটিকে স্বাভাবিক হিসাবে বিবেচনা করা হয়। A1c 5.8 থেকে 6.4 এর মধ্যে থাকলে প্রি-ডায়েবেটিস হিসাবে ধরা হয়।
- জীবনযাত্রায় পরিবর্তন এনে এটাকে টাইপ ২ ডায়েবেটিসে রূপান্তরিত হওয়া থেকে বিরত রাখা যায়।

টাইপ-২ ডায়াবেটিস কি?

- শরীর সঠিক ভাবে ইন্সুলিন ব্যবহার করতে পারেনা বা পর্যাপ্ত পরিমাণ উৎপন্ন করতে পারেনা
- শরীর রক্তে সুগারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেনা।
- A1c এর পরিমাপ 6.5 বা তার বেশী হলে হয়



পরিপাকের সময়, খাবার ভেঙ্গে সুগারে পরিণত হয় এবং তা পরে রক্তে প্রবেশ করে।

যতবেশী কার্বোহাইড্রেট আপনি খাবেন, ততবেশী সুগার আপনার রক্তে যাবে। এর মানে হল আপনার রক্তের শর্করা স্বাভাবিক রাখার জন্য আপনার শরীরে আরও বেশি ইনসুলিন দরকার।

ব্লাড ডেমো বা প্রদর্শনী

এই দুইটি বোতলের মধ্যে পার্থক্য কি?

ব্লাড ডেমো বা প্রদর্শনী

- স্বাভাবিক রক্ত পাতলা হয় এবং শরীরে সহজে চলাচল করে
- অতিরিক্ত সুগারযুক্ত রক্ত ঘন হয় এবং শরীরে ধীরে ধীরে চলাচল করে

খুব বেশি চিনি/মিষ্টি খেলে কি ডায়েবেটিস হয়?

- হ্যাঁ এবং না
- বিভিন্ন বিষয় ডায়েবেটিসের কারণ হতে পারে:
- জীবন-যাত্রা (আপনি কি কি খাবার খান এবং কি পরিমাণ ব্যায়াম করেন)

এবং

- জেনেটিক/বংশগত কারণে অথবা অন্যান্য কারণে (পারিবারিক ইতিহাস, বয়স)
- অতিরিক্ত চিনি/মিষ্টি খেলে ওজন বেড়ে যায়। অতিরিক্ত ওজন টাইপ-২ ডায়েবেটিস হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

আমার বয়স বেড়ে যাওয়া কি ডায়াবেটিস হবার জন্য দায়ী?

- বয়স্কদের ক্ষেত্রে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার বেশি সম্ভাবনা আছে
- তবে, জীবনযাত্রার উপর নির্ভর করে কম বয়স্ক বা বৃদ্ধ উভয়েরই টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে পারে।

কাদের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশী



✓ যিনি শারীরিক কার্যক্রম কম করেন



✓ যার অতিরিক্ত ওজন আছে



✓ পারিবারিক ডায়াবেটিসের ইতিহাস (বাবা, মা, ভাই, বোন)



✓ প্রেগন্যান্সি বা গর্ভাবস্থায় যেসকল মহিলাদের ডায়াবেটিস ছিল (জ্যাস্টেশনাল ডায়াবেটিস)



কিছু নির্দিষ্ট জাতি/গোষ্ঠীঃ

✓ দক্ষিণ এশিয়ান, হিস্পানিক বা আফ্রিকান আমেরিকানদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী

ডায়বেটিসের লক্ষণ

যার ডায়বেটিস আছে, তিনি
অনুভব করতে পারেনঃ

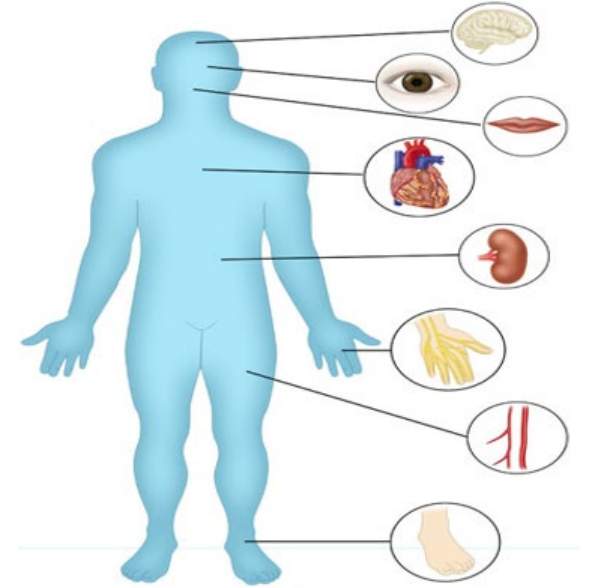


- বার বার প্রস্রাব করা
- অতিরিক্ত তৃষ্ণা
- অতিরিক্ত ক্ষুধা
- অস্বাভাবিক ওজন কমে যাওয়া
- ক্লান্তি বেড়ে যাওয়া
- সহজে রেগে যাওয়া
- অস্পষ্ট দেখা
- চামড়ার ঘা অথবা ব্যাথা সহজে না শুকানো

ডায়াবেটিসের কারণে স্বাস্থ্যগত সমস্যা

- দাঁত এবং দাঁতের মাড়িতে সমস্যা
- চোখের সমস্যা যার ফলে আপনার দেখতে সমস্যা বা অন্ধ হয়ে যাওয়া
- কিডনিতে সমস্যা যার ফলে আপনার কিডনি অকেজো হয়ে যেতে পারে।
- আপনার হাত ও পায়ে ব্যাথা, ঝাঁঝি ধরা বা অবশতা, যাকে স্নায়ুর জটিলতাও বলা হয়
- নার্স/স্নায়ুর ক্ষতি, দুর্বল রক্ত সঞ্চালন, বা চামড়াতে ঘা হওয়া যার ফলে দেহের কোনো অঙ্গ/অংশ কেটে ফেলে দিতে হতে পারে।
- হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হওয়া

ডায়াবেটিস আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে



ডায়েবেটিস হবার ঝুঁকি কমাতে কি কি করতে পারেন?

নীচের বিষয়সমূহ মেনে
চলে ঝুঁকি কমান:

- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
- ব্যায়াম করা
- ওজন কমানো

আমাদের প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ আপনাকে
সাহায্য করতে পারে!



ডায়েবেটিস নিয়ন্ত্রণের ABC'S

- আপনার স্বাস্থ্য রক্ষায় হিমোগ্লোবিন A1c, ব্লাড প্রেশার, এবং কোলেস্টেরল লেভেল সম্পর্কে জানুন

A -তে A1c (হিমোগ্লোবিন এ1সি)	B -তে ব্লাড প্রেশার	C -তে কোলেস্টেরল
<ul style="list-style-type: none">হিমোগ্লোবিন A1c হল রক্তে বিগত ২-৩ মাসের গ্লুকোজের বা সুগারের গড় হিসাব<u>A1c লক্ষ্য মাত্রাঃ</u><ul style="list-style-type: none">যার ডায়েবেটিস আছেঃ ৭ এর নীচেযার প্রি-ডায়েবেটিস আছেঃ ৬.৪ এর নীচে	<ul style="list-style-type: none">শিরা বা ধমনীর দেয়ালের উপর রক্ত যে চাপ দেয় তাকে বলা হয় রক্তচাপ।<u>রক্তচাপের লক্ষ্য মাত্রাঃ</u><ul style="list-style-type: none">যার ডায়েবেটিস আছেঃ ১৩০/৮০ এর নীচেযার প্রি-ডায়েবেটিস আছেঃ ১২০/৮০ এর নীচে	<ul style="list-style-type: none">রক্তে একটি চর্বি যুক্ত উপাদান হল কোলেস্টেরল যা শিরা বা ধমনীর দেয়ালের উপর জমতে থাকে।যাদের ডায়েবেটিস আছে, সচরাচর তাদের কোলেস্টেরল বেশী থাকে।আপনার কোলেস্টেরলের লক্ষ্যমাত্রা কেমন হওয়া উচিত, সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

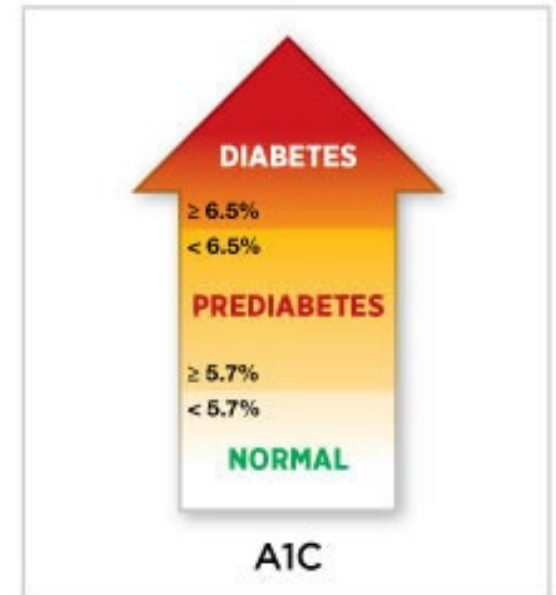
ডায়েবেটিস কেয়ার/যত্ন প্ল্যান – প্রথম অংশ

আপনার প্রাথমিক/রেগুলার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন:

- আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রার উপর নির্ভর করে বছরে ২-৪ বার A1c বার পরীক্ষা করান
- প্রতিবার ডাক্তারের কাছে গেলে ব্লাড প্রেশার চেক করান
- কোলেস্টেরল চেক এবং ফ্লু শট বছরে অন্তত একবার

আপনার ডাক্তারকে দেখানোর সময় কি কি জিজ্ঞাসা করবেন?

- ১। আপনার ব্লাড গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রা কত
- ২। আপনার ব্লাড গ্লুকোজ কতবার পরীক্ষা করা উচিত
- ৩। যদি আপনার স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে সমস্যা হয় তবে পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করুন
 - আমি কি পরিমাণ শর্করা জাতীয় খাবার খেতে পারব?



ডায়বেটিস কেয়ার/যত্ন প্ল্যান – দ্বিতীয় অংশ

বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখান:

- দাঁতের পরীক্ষা (ডেন্টিস্ট)
- বড় করে বা ডাইলেটেড করে চোখ পরীক্ষা (ওফথালমোলজিস্ট বা চক্ষু বিশেষজ্ঞ)
- সম্পূর্ণ পায়ের পরীক্ষা (পডিয়াট্রিস্ট)
- কিডনি চেক (সাধারণত প্রাইমারী ডাক্তার চেক করেন, কিন্তু নেফ্রোলজিস্ট/কিডনি বিশেষজ্ঞ দ্বারা করানো যেতে পারে)

ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ করা এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- নিয়ন্ত্রিত ডায়বেটিসের মানে হল স্বাস্থ্যের কম জটিলতা
 - নিয়ন্ত্রণের বাইরে সুগারের মাত্রা হাইপোগ্লাইসেমিয়া (খুব কম সুগার) এবং / বা হাইপারগ্লাইসেমিয়া (খুব বেশী সুগার) ঘটাতে পারে।
 - ভবিষ্যতে, উচ্চ সুগারের পরিমাণ আপনার হার্ট, কিডনি, চোখ এবং স্নায়ুর মতো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলির ক্ষতি করতে পারে
- নিয়ন্ত্রিত ডায়বেটিসের মানে হল স্বাস্থ্য সেবায় কম খরচ
- আপনার খাবারে এবং ব্যায়ামে পরিবর্তন আনতে এখনও দেরী হয়নি- তাহলে এখনই শুরু করা যাক!

বিরতি



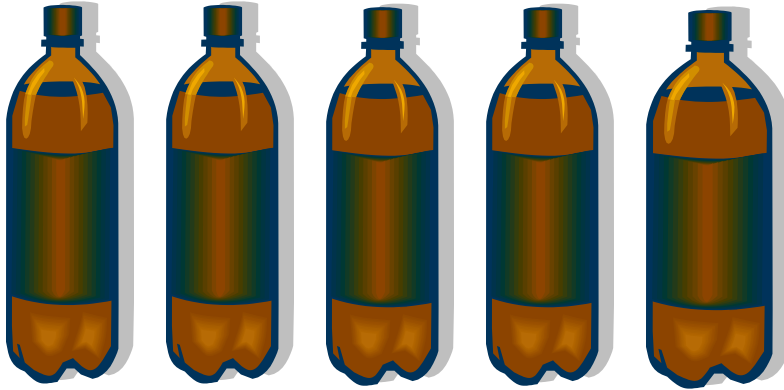
ডায়বেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপের মধ্যে সম্পর্ক

- যার ডায়বেটিস আছে সেই ব্যক্তির উচ্চ রক্তচাপ হবার সম্ভাবনা, যার ডায়বেটিস নাই, তার থেকে দ্বিগুণ বেশী।
- ডায়বেটিস শিরা/ধমনীগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, যা অবশেষে রক্তচাপ বাড়িয়ে তোলে
- ডায়বেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপের অনেকগুলি কমন/সাধারণ ঝুঁকি রয়েছে।

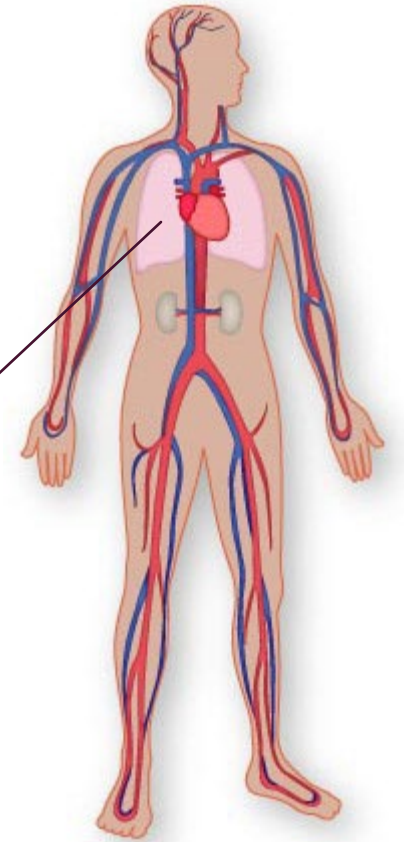
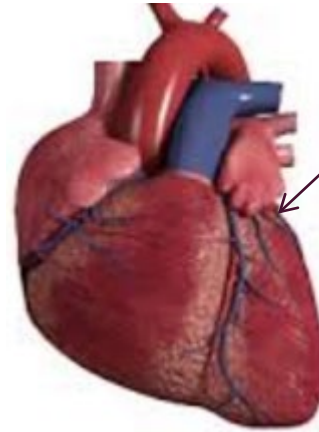
হৃৎপিণ্ড

- হৃৎপিণ্ড প্রতি মিনিটে ৫ লিটার রক্ত প্রবাহিত করে।
- অক্সিজেন গ্রহণের জন্য হৃৎপিণ্ড ফুসফুসে রক্ত পাঠায়।

তারপর এটি দেহের সকল কোষে অক্সিজেন প্রবাহিত করে।

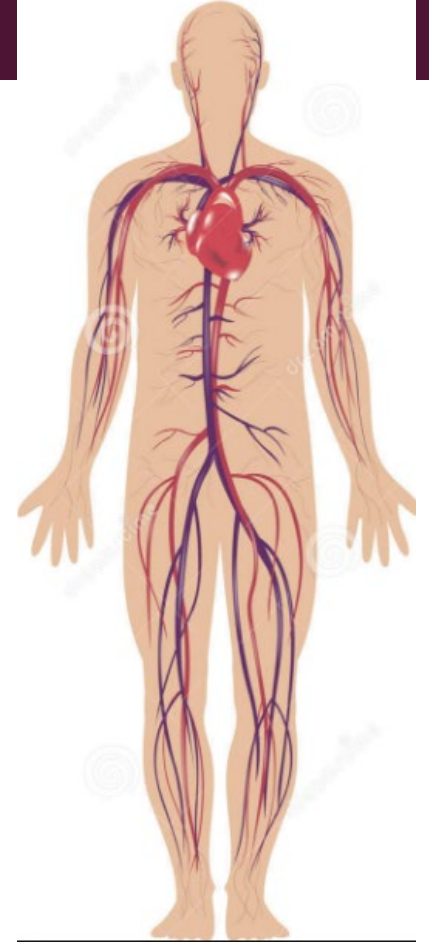


১ লিঃ ১ লিঃ ১ লিঃ ১ লিঃ ১ লিঃ



হৃৎপিণ্ড কোথায় অবস্থিত?

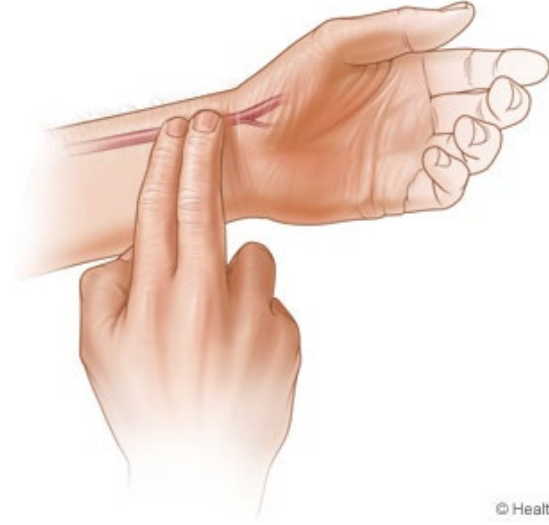
- হৃৎপিণ্ড বুকের সামান্য বাম পাশে থাকে এবং এটি রক্তনালী তন্ত্রের একটি অংশ।
- রক্তনালীতন্ত্র রক্তনালী দ্বারা তৈরী যা দেহের সকল অংশে রক্ত পৌঁছে দেয়।



চিত্রঃ রক্তনালীতন্ত্র

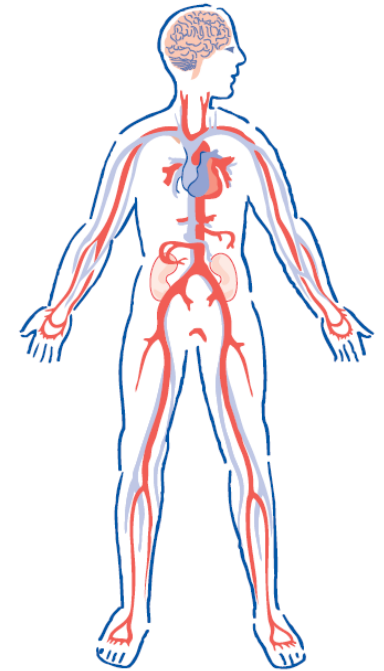
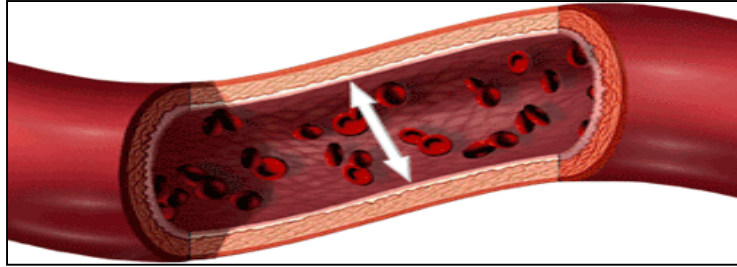
স্পর্শ এবং অনুভবঃ হার্ট বিট/হৃদ স্পন্দন অনুভব করা

আপনার হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন বা পাল্‌স
খুঁজে বের করুন।



রক্তচাপ কি?

- ধমনীর দেয়ালের উপর রক্ত যে চাপ দেয় তাকে বলা হয় রক্তচাপ।



- দেহের মধ্য দিয়ে রক্ত প্রবাহিত হওয়ার জন্য রক্তচাপের প্রয়োজন।
- রক্তচাপকে সব সময় দুটি সংখ্যা দিয়ে প্রকাশ করা হয়– উপরেরটা সিস্টোলিক চাপ (যখন হার্ট সংকুচিত হয়) ও নিচেরটা হলো ডায়াস্টোলিক চাপ (দুবার স্পন্দনের মাঝখানে যখন হার্ট শিথিল হয়)

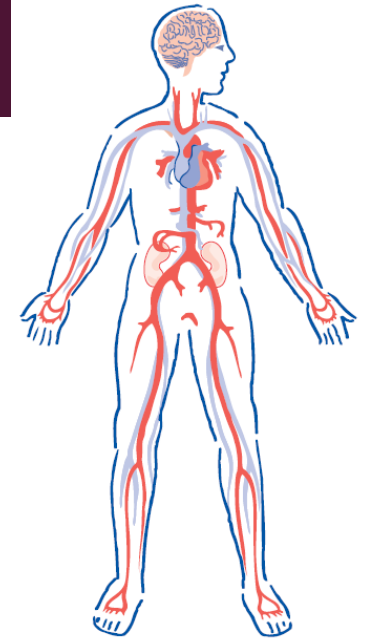
সুতরাং, এটির... $120 / 80$ অথবা $\frac{120}{80}$

সিস্টোলিক ডায়াস্টোলিক

...জন্য আপনি বলবেন, “120 ওভার 80”

উচ্চ রক্তচাপ/হাইপারটেনশন কি?

- যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন থাকে, তার অর্থ হলো আপনার দেহের সব অংশে রক্ত পাঠানোর জন্য আপনার হার্টকে স্বাভাবিকের চেয়ে জোরে পাম্প করতে হয়।
- ডাক্তারের কাছে যদি কারো দুই বা তার অধিক বার উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়ে (রক্তচাপ ১৩০/৮০-এর চেয়ে বেশি থাকে) তখন তার হাইপারটেনশন হয়েছে বলা ধরা হবে।
- উচ্চ রক্তচাপ = হাইপারটেনশন



উচ্চ রক্তচাপ আছে এমন ব্যক্তির সরু বা জমাট বাঁধা রক্তনালী হলো বাগানে পানি দেওয়া পাইপের মুখে বুড়ো আঙুল দিয়ে চেপে ধরে রাখার মতো।



আপনার রক্তচাপ পরিমাপ বলতে কি বুঝায়?

■ সাধারণ পরিমাপ

	নিয়ন্ত্রিত পরিমাপ	প্রি-হাইপারটেনশন	হাইপারটেনশন	অনেক বেশী
সিস্টোলিক (বড় সংখ্যা)	১২০ এর নীচে	১২০-১২৯	১৩০-১৭৯	১৮০ এর বেশী
ডায়াস্টোলিক (ছোট সংখ্যা)	৮০ এর নীচে	৮০-৮৯	৯০-১০৯	১১০ এর বেশী

■ যে সকল ব্যক্তিদেরকে ডাক্তার বলেছে যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ/হাইপারটেনশন আছেঃ

	নিয়ন্ত্রিত পরিমাপ	হাইপারটেনশন	অনেক বেশী
সিস্টোলিক (বড় সংখ্যা)	১৩০ এর নীচে	১৩০-১৭৯	১৮০ এর বেশী
ডায়াস্টোলিক (ছোট সংখ্যা)	৮০ এর নীচে	৮০-১০৯	১১০ এর বেশী

- সবসময় রক্তচাপকে উপরের গ্রুপে শ্রেণিবিভাগ করা হয়ে থাকে। দুইটি সংখ্যার যেকোনটি ১৩০/৮০ বা তার উপরে হলে হাইপারটেনশন হয়ে থাকে।
- যদি আপনার হাইপারটেনশন থাকে এবং আপনার রক্তচাপ ১৩০/৮০ বা তার নীচে হয় তাহলে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের মধ্যে আছে।

উচ্চ রক্তচাপের ব্যাপকতা বা বিস্তার

- প্রতি ৪ জন প্রাপ্ত বয়স্কের মধ্যে ১ জনের বেশী উচ্চ রক্তচাপ আছে।



- তাদের মধ্যেঃ

-প্রতি ৫ জনে ১ জন জানান না যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে।



-প্রতি ৩ জনে ১ জনের উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের মধ্যে নেই।



উচ্চ রক্তচাপ “নিরব ঘাতক” হিসেবে পরিচিত

- প্রতি ৫ জনে ১ জন জানেন না যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে
- প্রায়ই উচ্চ রক্তচাপের কোন লক্ষণ থাকে না ...
- ...খুব বেশী দেরী হলে একজন ব্যক্তির জীবনের জন্য হুমকি হয় এরকম সমস্যা দেখা দিতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের সম্ভাব্য ঝুঁকি

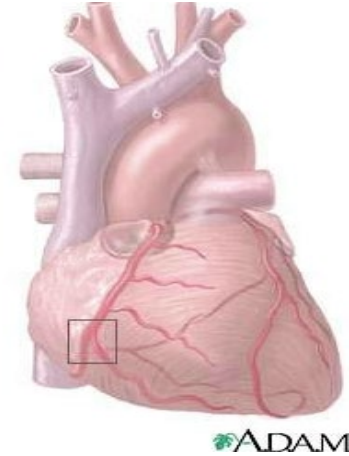
- উচ্চ রক্তচাপ নীচে উল্লেখিত এক বা তার অধিক সমস্যাগুলি হবার সম্ভাবনা বৃদ্ধি করেঃ
 - স্ট্রোক
 - হার্ট অ্যাটাক/হার্ট ফেইলর
 - কিডনি ফেইলর
 - রক্তনালীতে স্ফীতি (অ্যানিউরিজম) যা ফেটে গিয়ে হঠাৎ করে মৃত্যুর কারণ হতে পারে
 - রক্ত চলাচল কমে যাওয়া
 - দুর্বল দৃষ্টিশক্তি এবং অন্ধত্ব
 - যৌন অক্ষমতা
- এই সমস্যাগুলো চিকিৎসার মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়, কিন্তু একবার হয়ে গেলে আর ভালো নাও হতে পারে।

হাট অ্যাটাক কি?

- ▶ যখন ব্লাড ভেসেল/রক্তনালী হাটের ভেতরে বা কাছাকাছি ব্লকড হয়ে যায়, তখন মানুষের হাট অ্যাটাক হয়।
- ▶ তখন হাট মাসল (পেশি) যথেষ্ট পরিমাণ রক্ত ও অক্সিজেন পায়না, যার ফলে আক্রান্ত অংশ অকেজো হয়ে যায়।

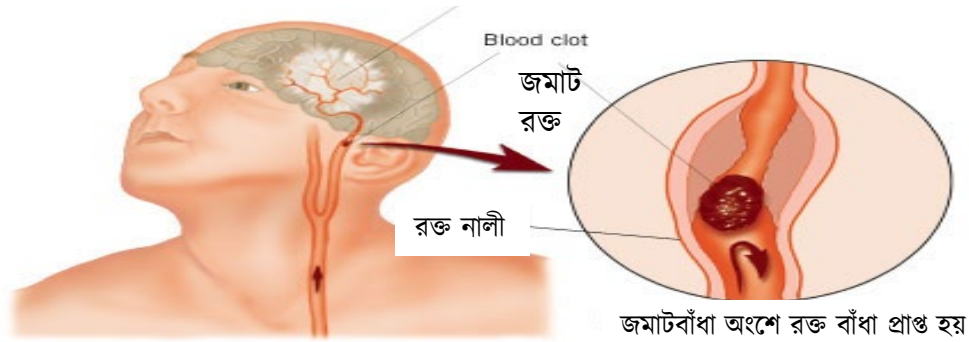


হাটের সাথে সংযুক্ত
চর্বি/ময়লা দিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত
রক্তনালী



স্ট্রোকঃ স্ট্রোক কি?

মস্তিষ্কের যে অংশে রক্ত পৌঁছাতে পারে না।



- ব্রেইন অ্যাটাক
- মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহ হঠাত বন্ধ হয়ে মস্তিষ্কের কোষ মরে যেতে পারে।
- পেরালাইসিস, শারীরিক অক্ষমতা এবং মৃত্যু হতে পারে।

কিভাবে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন

- বাড়িতে ব্লাড প্রেশার মনিটর অথবা আপনার ডাক্তারের অফিস বা ফার্মেসীর ব্লাড প্রেশার মেশিন ব্যবহার করুন।
- আপনি যদি ব্যায়াম, ক্যাফেইন (চা, কফি, সোডা), বা ধূমপান/তামাক ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন।
- সঠিক অবস্থান ঠিক করুনঃ
 - একটি আরামদায়ক চেয়ারে হেলান দিয়ে বসুন, মেঝের উপর পায়ে পাতাগুলো সমতল ভাবে রাখুন।
 - জামার হাতা উপরের দিকে গুটিয়ে ফেলুন এবং হাতের তালু খোলা রেখে আপনার ডান বাহু একটি টেবিলের উপর রাখুন, এবং বাহুটি হৃদযন্ত্রের লেভেলে রাখুন।
- আরাম করে বসুন! রক্তচাপ পরিমাপের সময় কথা বলবেন না।



কিভাবে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন

কাফ পরাঃ

- বুড়ো আঙুল দিয়ে ধরার জায়গাটি বাহুর বাহিরের (যেখানে আপনার বুড়ো আঙুল বসবে) দিকে মাঝ বরাবর রাখুন।
- কাফের নীচের অংশটি কনুইয়ের প্রাকৃতিক ভাঁজের প্রায় আধা ইঞ্চি উপরে রাখুন।



কিভাবে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন

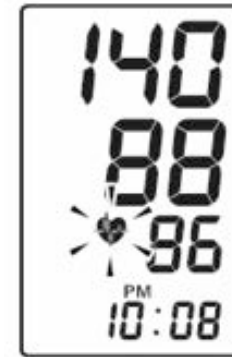
পরিমাপ নিনঃ

- মনিটরের উপরে START/STOP বাটনটি চাপুন।
- কাফটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ফুলে উঠবে।
- মনিটর পরিমাপ প্রক্রিয়া শেষ না করা পর্যন্ত স্থির থাকুন।
- রক্তচাপের পরিমাপটি অবিলম্বে লিখে ফেলুন যাতে আপনি তা ভুলে না যান। আপনার ব্লাড প্রেশার ট্র্যাকিং কার্ডটি ব্যবহার করুন!
- আপনি যদি দ্বিতীয়বার রিডিং নিতে চান তাহলে এক মিনিট অপেক্ষা করুন।
- আপনার ব্লাড প্রেশার ট্র্যাকিং কার্ডটি প্রতিটি ডাক্তার ভিজিটের সময় নিয়ে যান এবং আপনার ডাক্তারকে দেখান।

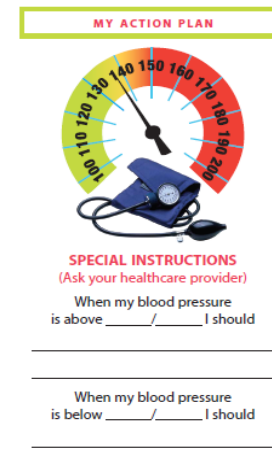
মনিটরে দেখা যাবে আপনি লিখবেন

এরকমঃ

এরকমঃ



140/88



DATE	AM/PM	BLOOD PRESSURE	DATE	AM/PM	BLOOD PRESSURE
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/
	A/M/P/M	/		A/M/P/M	/

আপনার রক্তচাপ পরিমাপ বলতে কি বুঝায়?

- যেসব ব্যক্তিদেরকে ডাক্তার বলেছে যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ/হাইপারটেনশন আছে

গড় পরিমাপ	অবস্থা	ডাক্তারের পরামর্শ
১৩০/৮০ এর নীচে (উভয় সংখ্যা)	নিয়ন্ত্রিত আছে	নিয়ম মাসিক ডাক্তার দেখান
১৩০/৮০- ১৭৯/১০৯ (যেকোনো সংখ্যা)	বেশী	ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করুন
১৮০-১১০ বা তার বেশী	অনেক বেশী	জরুরী সেবা নিন

স্ট্যাটাস নির্ণয় করার জন্য সবসময় বড় সংখ্যাটি ব্যবহার করুন।

কোন বিষয়গুলো আপনার উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি সমূহ বৃদ্ধি করে

- **বয়স বৃদ্ধি** –আপনার বয়স যত বৃদ্ধি পায়, উচ্চ রক্তচাপ হবার সম্ভাবনা তত বাড়ে।
- **লিঙ্গ** –যেসব পুরুষের বয়স ৪৫ বছরের কম তাদের উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়ার হার ৪৫ বছরের কম বয়সী মহিলাদের চেয়ে বেশি। ৪৫ থেকে ৬৪ বছর বয়সী পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে এই হার সমান এবং তারপর ৬৫ বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের মধ্যে এই হার বেশি।
- **পারিবারিক ইতিহাস** –উচ্চ রক্তচাপ একই পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বেশী ঘটেতে দেখা যায়। পিতা-মাতার মধ্যে একজন বা দুজনেরই যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে তাহলে সন্তানের এটি হবার ঝুঁকি খুবই বেশী হয়ে থাকে।

কোন বিষয়গুলো আপনার উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি সমূহ বৃদ্ধি করে

- **বয়স বৃদ্ধি** –আপনার বয়স যত বৃদ্ধি পায়, উচ্চ রক্তচাপ হবার সম্ভাবনা তত বাড়ে।
- **লিঙ্গ** –যেসব পুরুষের বয়স ৪৫ বছরের কম তাদের উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়ার হার ৪৫ বছরের কম বয়সী মহিলাদের চেয়ে বেশি। ৪৫ থেকে ৬৪ বছর বয়সী পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে এই হার সমান এবং তারপর ৬৫ বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের মধ্যে এই হার বেশি।
- **পারিবারিক ইতিহাস** –উচ্চ রক্তচাপ একই পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বেশী ঘটতে দেখা যায়। পিতা-মাতার মধ্যে একজন বা দুজনেরই যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে তাহলে সন্তানের এটি হবার ঝুঁকি খুবই বেশী হয়ে থাকে।

- ধূমপান/তামাক ব্যবহার করা
- মোটা/ওজন বেশী হওয়া
- শারীরিকভাবে সক্রিয় না হওয়া
- অস্বাস্থ্যকর/উচ্চ লবণাক্ত খাবার খাওয়া
- খুব বেশী মদ্যপান করা
- ভাল ভাবে ডায়েবেটিস নিয়ন্ত্রণ না করা
- চাপ / স্ট্রেস

এই সকল ঝুঁকি সমূহ আপনি চাইলে পরিবর্তন করতে পারেন!

কিভাবে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়ঃ

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার

■ লবণ (সোডিয়াম) কম খাওয়া

- বেশী পরিমাণে ফল, শাকসবজী, আস্ত শস্য ও কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খান।
- প্রচুর পরিমাণে লবণ খেলে হাইপারটেনশন হবার সম্ভাবনা বাড়ে।

■ কম চর্বিযুক্ত প্রোটিন খাওয়া

- যেমন সীম, মাছ, হাঁস-মুরগি, কম-চর্বিযুক্ত মাংস আপনার ব্লাড প্রেশার কমাতে সাহায্য করবে।
- আপনার হার্ট ও ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য ভালো।

কিভাবে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়ঃ

নিয়মিত ওষুধ খাওয়া

- জীবনযাত্রার পরিবর্তন যদি রক্তচাপ কমাতে যথেষ্ট না হয় তাহলে, ওষুধ কার্যকরী হতে পারে।
- আপনি ভালো বোধ করলে বা রক্তচাপ ১৩০/৮০-এর নিচে নেমে গেলে ওষুধ গ্রহণ বন্ধ করবেন না।এর মানে হচ্ছে যে ওষুধ কাজ করছে!
- ভিন্ন ভিন্ন ওষুধ ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির জন্য কার্যকর।
 - কখনো একজনের ওষুধ অন্য কারো সাথে শেয়ার করবেন না।
- নিয়মিত স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেলে এবং ব্যায়াম করলে আপনার ওষুধ আরও ভালভাবে কাজ করবে।

ওষুধ খাওয়া

- নিয়মিত ওষুধ সেবনের কথা মনে রাখতে কিছু পরামর্শঃ
 - একটা নির্দিষ্ট সময়ে প্রতিদিনের ওষুধ সেবন করেন
 - পিল বক্স ব্যবহার করতে পারেন

কিভাবে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়ঃ

রক্তচাপ পরীক্ষা/ডাক্তার ভিজিট

- নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করুন
 - বাসায় বা লোকাল ফার্মাসীতে রক্তচাপ স্ক্রিনিং এর মাধ্যমে নিয়মিত রক্তচাপ চেক করুন।
 - আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে এবং ওষুধে পরিবর্তন আনা হলে রক্তচাপ চেক আরও বেশী করা উচিত।
- নিয়মিত ডাক্তার অফিসে ভিজিট করুন
 - ডাক্তার যাতে সঠিকভাবে ওষুধ দিতে পারে সেজন্য নিয়মিত ডাক্তার অফিসে ভিজিট করা জরুরী।
 - ডাক্তার অফিসে ভিজিটের সময় আপনার রক্তচাপ ট্র্যাকিং কার্ডটি সাথে নিয়ে যান এবং আপনার রক্তচাপের লক্ষ্য সম্পর্কে ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
 - আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে অথবা ওষুধে পরিবর্তন আনা হলে প্রতি ৩ মাস পর পর আপনার ডাক্তারের কাছে যান।

প্রস্তুত থাকুন



আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে
বিভিন্ন লক্ষণ সমূহ নিয়ে আলাপ
করুন। ৯-১-১ এ কল করার গুরুত্ব
সম্পর্কে জানুন।



হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি নিয়ে
আপনার ডাক্তারের সাথে
আলাপ করুন।

একে অপরকে সহযোগিতা করা

- স্বাস্থ্য আরও ভাল রাখতে পরিবারের সদস্য বা কোন বন্ধুর সহায়তা কামনা করুন।
- যারা কোন সঙ্গীর সাথে ব্যায়াম করেন, তাদের আরও বেশী ব্যায়াম করার সম্ভাবনা বেশী।
- ব্যায়ামের সঙ্গী হতে পারেন এরকম ২ জন লোকের কথা ভাবুন যারা আপনাকে ব্যায়ামের জন্য অনুপ্রাণিত এবং আগ্রহী করে তুলতে পারবেন



কুইজঃ প্রশ্ন ১

হিমোগ্লোবিন A1C কি?

- হিমোগ্লোবিন A1C হল একটা পরিমাপ, যা রক্তে ব্লাড সুগারের পরিমাণের গড় নির্ণয় করে
বিগত _____

ক) ৭-৮ মাসের

খ) ১২ মাসের

গ) ২-৩ মাসের

উত্তর

হিমোগ্লোবিন A1C কি?

- হিমোগ্লোবিন A1C হল একটা পরিমাপ, যা রক্তে ব্লাড সুগারের পরিমাণের গড় নির্ণয় করে বিগত _____

ক) ৭-৮ মাসের

খ) ১২ মাসের

গ) ২-৩ মাসের

কুইজঃ প্রশ্ন ২

কাদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী?

- ক) যিনি কম ব্যায়াম বা শারীরিক কার্যক্রম করেন
- খ) অতিরিক্ত মোটা বা ওজনের মানুষের
- গ) যাদের পরিবারে ডায়াবেটিস আছে
- ঘ) উপরের সবার

উত্তর

কাদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী?

- ক) যারা কম ব্যায়াম বা শারীরিক কার্যক্রম করেন
- খ) অতিরিক্ত মোটা বা ওজনের মানুষের
- গ) যাদের পরিবারে ডায়াবেটিস আছে
- ঘ) উপরের সবার

শারীরিক কার্যক্রম

চলুন! এখন আমি ১০ মিনিটের একটি
ব্যায়াম সেশন পরিচালনা করবো!

উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যায়াম

- আমরা ব্যায়ামগুলোর 5 টি সেটের (প্রতিটি 3-5 পুনরাবৃত্তি) উপর ফোকাস বা জোর দেব যা নিম্নোক্ত বিষয়ে আপনাকে সহায়তা করবে:
 - নমনীয়তা
 - শক্তি
 - ভারসাম্যতা
- আমরা প্রতিটি সেশনের সময় নিয়মিত এই শারীরিক কার্যক্রমগুলো করব। বাড়িতে বা অবসর সময়ে অনুগ্রহ করে সেগুলি অনুশীলন করুন।

গভীর (দীর্ঘ) নিঃশ্বাসের ব্যায়াম

- নিশ্চিত করুন যে আপনি আরামদায়ক ভাবে বসে আছেন (বাসায় একটি নিরিবিলি স্থান বেছে নিন)
- আপনার হাত-পা সোজা করুন এবং আলতো ভাবে মেঝের উপর পা রাখুন
- আস্তে আস্তে একটি গভীর নিঃশ্বাস নিন
- এভাবে প্রায় ৪ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন
- আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়ুন, যতটুকু সম্ভব বাতাস বের করুন
- এই শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামটি ৫ বার করে করুন

ঘাড় বা গলার ব্যায়াম

ঘাড় বা গলার ব্যায়াম: নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং ঘাড় বা গলায় চাপ কমায়। (তিন বার করতে হবে)

- পিঠ শক্ত করে চেয়ারে হেলান দিয়ে বসুন
- আস্তে আস্তে মাথা বাম থেকে ডান দিকে ঘোরান এবং এভাবে ১০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। এবার মাথা ডান থেকে বামে ঘোরান এবং ১০ সেকেন্ড এভাবে ধরে রাখুন
- এই ব্যায়ামটি করার সময় আস্তে আস্তে গভীর নিঃশ্বাস নিন



পিঠের উপরের অংশের ব্যায়াম

পিঠের উপরের অংশের ব্যায়ামঃ নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং কাঁধ ও পিঠের উপরের অংশের মাংসপেশীর উপকার করে। (তিনবার রিপিট/পুনরায় করুন)

- চেয়ারে বসে থাকুন এবং আপনার পা মেঝেতে সমতল করে রাখুন।
- ধীরে হাতের তালু বাহিরের দিকে রেখে কাঁধের উচ্চতা বরাবর আপনার হাত সামনে নিয়ে আসুন।
- কাঁধ নমনীয় রাখুন এবং দুই হাত সামনের দিকে বাড়ান।
- এইভাবে ১০ সেকেন্ড থাকুন।
- ধীরে ধীরে দীর্ঘ নিঃশ্বাস নিন।



ব্যায়ামঃ পা সোজা করা

- পা সোজা করা ব্যায়াম: আপনার উরু শক্তিশালী করে (৩ বার করতে হবে)
- পিট হেলান দিয়ে চেয়ারে বসুন
- শ্বাস ছাড়ুন এবং আপনার সামনে যতটা সম্ভব সোজা করে আস্তে আস্তে একটি পা প্রসারিত করুন কিন্তু আপনার হাঁটু ভাঁজ করবেন না।
- ৫ সেকেন্ডের জন্য অবস্থান ধরে রাখুন। ধীরে ধীরে পা নীচে নামানোর সময় নিঃশ্বাস নিন।

অন্য পা দিয়ে এই অনুশীলন পুনরাবৃত্তি করুন



ব্যায়ামঃ এক পায়ে ভারসাম্য বজায় রাখা

- এক পায়ে দাঁড়ানো : ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। (৩ বার করতে হবে)
- একটি চেয়ারের পেছনে দাঁড়ান
- এক পায়ে দাঁড়ান এবং ভারসাম্য রাখতে চেয়ার ধরে রাখুন।
- ৫-১০ সেকেন্ডের জন্য অবস্থান ধরে রাখুন

অন্য পা দিয়ে এই অনুশীলন পুনরাবৃত্তি করুন



ব্যায়ামঃ পায়ের আঙুলের উপর ভর করে দাঁড়ানো

- পায়ের আঙুলের উপর ভর করে দাঁড়ানো : পায়ের মাসল এবং গোড়ালি শক্তিশালী করে যা হাঁটা সহজ করে (৫ বার করতে হবে)
- এমন ভাবে দাঁড়ান যেন দুই পা কাঁধের প্রস্থ পরিমাণ দূরত্বে থাকে।
- নিশ্বাস ছাড়ুন এবং আস্তে আস্তে আপনার পায়ের আঙুলের উপর ভর করে ১০ সেকেন্ডের জন্য ধরে দাঁড়িয়ে থাকুন।
- নিশ্বাস নিন এবং আস্তে আস্তে পায়ের গোড়ালি নীচে নামিয়ে আনুন।
- বিশ্রাম নিন এবং পুনরাবৃত্তি করুন।



સ્વાસ્થ્યે સમ્પદ!



পরবর্তী সেশনঃ স্বাস্থ্যকর খাবার

পরবর্তী সেশনে কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাওয়া রক্তচাপ এবং ডায়েবেটিসের অবস্থা উন্নত করতে সহায়তা করে, সে সম্পর্কে আমরা আরও বিস্তারিত আলোচনা করবো।

