ECOH

উচ্চ রক্তচাপ ক্লিনিক

রোগীর নির্দেশিকা ও ব্যবস্থাপত্র





এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ্ (ইকো)

এখলাসপুর, মতলব উত্তর, চাঁদপুর ৩৬৪১

প্রতিষ্ঠাতাঃ ড. মোঃ মোস্তফা জামান

Email: ecohchandpur@yahoo.com

ECOH

প্রতিষ্ঠাতার ডেস্ক থেকে

২০০৪ সন থেকে এখলাসপুরের উচ্চ রক্তচাপ রোগীদের খুঁজে বের করে বিনামূল্যে চিকিৎসা এবং ঔষধ দেয়া হচ্ছে। সাথে সাথে বহুমূত্র রোগীদেরকেও চিকিৎসা দেয়া হচ্ছে। হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সমস্ত রোগীদের রেজিষ্ট্রি তৈরী করা হয়েছে। এদের সমস্ত তথ্য উপাত্ত কম্পিউটারে রাখা হচ্ছে।
যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে তারা অবশ্যই প্রতি মাসে একবার এবং যাদের উচ্চ রক্তচাপ নাই তারা বছরে একবার চেক আপ এর জন্য আসুন।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন; হৃদরোগ, স্ট্রোক ও কিডনী রোগ থেকে বাঁচুন।

ড. মোঃ মোস্তফা জামান
প্রতিষ্ঠাতা, ইকো

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো)

ECOH
রোগীর নির্দেশিকা ও ব্যবস্থাপত্র

নিবন্ধন সংখ্যা ঃ .....

ডেমো আইডি ঃ .....

তারিখ ঃ .....



রোগীর নাম ঃ .....

বয়স ঃ ..... বৎসর । লিঙ্গ ঃ পুরুষ / মহিলা

পিতার নাম ঃ .....

স্বামীর নাম ঃ .....

পেশা ঃ ..... গ্রাম ঃ .....

বাড়ি ঃ ..... জাতীয় পরিচয় পত্র নং .....

মোবাইল নং ঃ (১) ..... (২) .....

ECOH

সময়সূচী ঃ

নিবন্ধন ফি ঃ বইটির মূল্য : 20 ..... টাকা

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো)

ECOH

রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেসার কিঃ

শরীরের সর্বত্র ছড়িয়ে থাকা বড় ধমনী এবং তার শাখা প্রশাখার ভেতর দিয়ে বিশুদ্ধ অক্সিজেনবাহী রক্ত অবিরত প্রবাহিত হতে থাকে। অবিরত প্রবাহিত হতে থাকা রক্ত ধমনীর দেওয়ালে যে চাপ প্রয়োগ করে সহজ কথায় তাই হল রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেসার।

উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেশন কি?

রক্তচাপের মাত্রা বয়স ও লিঙ্গ ভেদে যদি সর্বদা স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি থাকে তখন এই অবস্থাকে উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন বলা হয়। রক্তচাপের স্বাভাবিক মাত্রা সকলের জন্য সর্বদা একই রকম নয়। এটি অনেকগুলো বিষয়ের উপর নির্ভরশীল। বয়স বাড়ার সাথে সাথে রক্তচাপও বেড়ে যায়। হৃদপিন্ডের সংকোচনে ধমনীর দেয়ালে যে উর্ধ্বমুখী চাপ তৈরী হয় তা হল "সিস্টোলিক প্রেসার" বা রক্তের উর্ধ্বমুখী চাপ। আর হৃদযন্ত্রের প্রসারণ দশায় যে চাপ তৈরি হয় তাকে বলা হয় "ডায়াস্টোলিক প্রেসার" বা নিম্নমুখী চাপ। রক্তচাপ মাপার একক হলো মিলিমিটার পারদ। সহজ ভাষায় একজন পূর্ণ বয়স্ক পুরুষ বা মহিলার ব্লাড প্রেসার ১২০/৮০ মি.মি. পারদ-এর অর্থ তার উর্ধ্বমুখী রক্তচাপ ১২০ মি.মি. পারদ আর নিম্নমুখী রক্তচাপ ৮০ মি.মি. পারদ।

রক্তচাপ ঃ স্বাভাবিক না বেশি?

কেমন রক্তচাপ	সিস্টোলিক	ডায়াস্টোলিক
স্বাভাবিক	১২০ এর কম এবং	৮০ এর কম
উচ্চ রক্তচাপের পূর্বাবস্থা	১২০-১৩৯ অথবা	৮০-৮৯
উচ্চ রক্তচাপ	১৪০ বা তার বেশি অথবা	৯০ বা তার বেশী

উচ্চ রক্তচাপের উপসর্গ কি কি?

অনেকেরই অনেক বেশী রক্তচাপ থাকা অবস্থায়ও উপসর্গ প্রকাশ পায় না। কিন্তু এ অবস্থায় ঠিকই শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলোর কার্যক্ষমতা ধীরে ধীরে লোপ পেতে থাকে। এক সময় কোন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের মারাত্মক জটিলতা নিয়ে উচ্চ রক্তচাপ আত্মপ্রকাশ করে, তাই একে নীরব ঘাতক বলে। অনেকেরই ঘুম থেকে উঠে মাথা পেছন দিকে ব্যথা, ঘাড় ব্যথা, খারাপ লাগা, অনিদ্রা, বুকে চাপ অনুভব করা, বুক ধড়ফড় করা, শ্বাস কষ্ট, চোখে ঝাপসা দেখা ইত্যাদি উপসর্গসমূহ দেখা দিতে পারে। মাথা ঝিমঝিম করা, হঠাৎ বেশি ঘামতে থাকা, অকারণে মাত্রা ছাড়া রেগে যাওয়া, ঘারের কাছে টনটন করা, হঠাৎ করে মাথা টলে যেতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের কারণ?

শতকরা ৯৫ ভাগ ক্ষেত্রেই উচ্চ রক্তচাপের কারণ অজানা। শতকরা ৫ ভাগ ক্ষেত্রে কারণ জানা যায়। যেমন :

১। কিডনির অসুখ;
২। কিছু কিছু হরমোনের আধিক্য বা ঘাটতি;
৩। হার্টের কিছু জন্মগত রোগ;
৪। কিছু কিছু ঔষধ সেবন যেমন- ব্যথানাশক, জন্মনিয়ন্ত্রণের বড়ি ইত্যাদি;
৫। গর্ভাবস্থায়।

কাদের উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি বেশী?

বয়স বাড়ার সাথে সাথে রক্তচাপের মাত্রা বাড়তে থাকে, তবে যদি কারো পরিবারের রক্ত সম্পর্কীত আত্মীয় স্বজনের (যেমন- বাবা, মা, ভাই, বোন ইত্যাদি) মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের ইতিহাস থাকে, তবে তাদের হাইপারটেনশন হবার ঝুঁকি বেশী।

ECOH

কিভাবে চিকিৎসা করাবেন?

জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে রক্তচাপ বহুলাংশে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। ধুমপান বর্জন, শৃঙ্খলাপূর্ণ জীবনাচার, সুষম খাদ্য গ্রহণ, অতিরিক্ত তৈল ও চর্বিযুক্ত খাদ্য বর্জন, পাতে লবন বর্জন, নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়ামের অভ্যাস ইত্যাদির মাধ্যমেই অনেকের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। এতদ্বসত্ত্বেও যদি রক্তচাপ সর্বদা স্বাভাবিক সীমার চেয়ে বেশি থাকে, তখন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য ঔষধ সেবন করতে হয়।

উপযুক্ত ও পর্যাপ্ত চিকিৎসার পরেও রক্তচাপ না কমার কতিপয় কারণঃ

- রোগীর ঔষধ ব্যবহারের অবহেলা।
- অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ।
- ওজন বৃদ্ধি।
- সাথে অন্য কোন ঔষধ গ্রহণ করা, যেমন-কোন কোন ব্যথানাশক স্টেরয়েড, পিল ইত্যাদি।
- অন্য কোন অসুখের কারণে।

কতদিন ঔষধ সেবন করতে হবে?

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য ঔষধের প্রয়োজন হলে সারাজীবন ঔষধ সেবন করতে হতে পারে। তবে প্রয়োজন ভেদে চিকিৎসকের পরামর্শ মাত্রার কমবেশি হতে পারে। অনেক সময় একাধিক ঔষধেরও প্রয়োজন হতে পারে। মনে রাখবেন ঔষধ সেবন অবস্থায় রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকলেও নিয়মিত ঔষধ সেবন করতে হবে।

ঔষধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হলে কি করবেন?

অপরাপর ঔষধের মতো রক্তজচাপ নিয়ন্ত্রণের ঔষধসমুহেরও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে। এটা নির্ভর করে কোন ধরনের ঔষধ ব্যবহৃত হয়েছে তার উপর। ঔষধের মাত্রা ও রোগীর শরীরের গ্রহণ ক্ষমতার উপর। ঔষধ সেবনের পর কোন প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে তাৎক্ষণিক আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ?

প্রতি বৎসর আমাদের দেশে গর্ভজনিত উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হয়ে অনেক গর্ভবতী মহিলা মারা যান। গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। যথাযথ চিকিৎসা না হলে গর্ভপাত, মৃত সন্তান প্রসব, গর্ভকালীন খিচুনী এমনকি মায়ের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এজন্য গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ওজন, রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা অতীব জরুরী।

ধুমপান ও উচ্চ রক্তচাপ?

ধুমপান করলে উচ্চ রক্তচাপের জটিলতা যেমন হার্টএ্যাটাক, স্ট্রোক ইত্যাদি বাড়ে। তাই ধুমপান বা তামাক পরিহার্য।

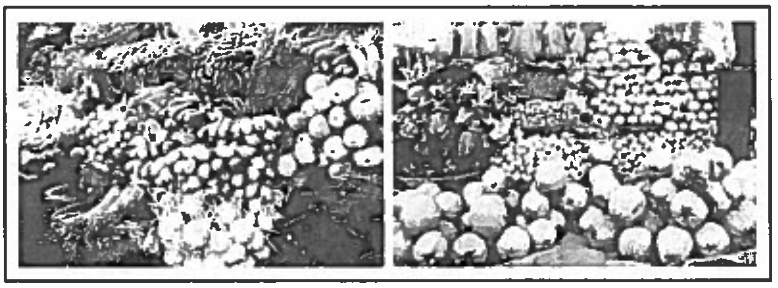
উচ্চ রক্তচাপে শরীরচর্চা?

নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমে অভ্যস্ত মানুষ রক্তচাপের আধিক্যে ভোগেন কম, অন্য দিক আয়েশি পরিশ্রমহীন জীবন কাটানো মানুষ বেশী শিকার হন রক্তের উচ্চ চাপে। তবে পরিশ্রম হতে হবে নিয়মিত ও পরিমিত। সহ্যসীমার অতিরিক্ত ব্যায়াম আবার ক্ষতিকর। হাঁটা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা ভাল ব্যায়াম। হৃদরোগী ও ইনসুলিন নিচ্ছেন এমন ডায়াবেটিস রোগী ব্যায়ামের ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ECOH

উচ্চ রক্তচাপে রোগীর খাদ্য?

স্বাভাবিক মানুষের মতো একজন উচ্চ রক্তচাপের ব্যক্তিরও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা উচিৎ। উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের প্রথম লক্ষণীয় বিষয় হল সারাদিন লবণ গ্রহণের পরিমান যতটা কমানো যায়। খাবার লবণ, টেস্টিং সল্ট ইত্যাদি সবই রক্তচাপ বাড়ায়। লবণ দিয়ে সংরক্ষিত খাদ্য (লোনা মাছ, টিনজাত খাদ্য) বর্জন করুন। লবণ দিয়ে টক ফল, লবণাক্ত বিস্কুট, চিপস্, মুড়ি, চানাচুর বিভিন্ন রকম মুখরোচক ভাজা প্যাকেটজাত খাদ্য ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন। প্রাণীজ মাংস যেমন-গরু-খাসীর মাংস, মুরগীর চামড়া, বাটার, বেকারী পণ্য যেমন- কেক, চকলেট, পেষ্ট্রি প্রভৃতিতে সম্পৃক্ত চর্বি থাকে। এদের পরিমাণ কম রাখতে হবে। শাক-সবজি, মাছ, অলিভ অয়েল, সয়াবিন, তিল তেল প্রভৃতিতে অসম্পৃক্ত চর্বি থাকে যা অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্য সম্মত। উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের চর্বি জাতীয় খাবার কম খেতে হবে। বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি , ফল-মুল বেশী পরিমাণে খেতে হবে। এসব খাদ্যে বিভিন্ন রকম ভিটামিন ছাড়াও দেহের জন্য প্রয়োজনীয় খনিজ উপাদান ও আঁশ থাকে। মুগ, মাসকালাই ও অড়হর ডালে প্রচুর পরিমানে আঁশ থাকে। আঁশযুক্ত খাবার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।



ECOH

উচ্চতা অনুযায়ী বাঞ্ছিত ওজনের চার্ট

উচ্চতা	পুরুষ বাঞ্ছিত ওজন (কি.গ্রাম)			মহিলা বাঞ্ছিত ওজন (কি.গ্রাম)		
সেন্টিমিটার	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	আদর্শ	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	আদর্শ
১৩২	৩৭	৪৬	৪১.৫	৩৫	৪৪	৩৯.৫
১৩৮	৩৮	৪৭	৪২.৫	৩৬	৪৬	৪১.৫
১৪০	৩৯	৪৮	৪৩.৫	৩৭	৪৭	৪২
১৪২	৪০	৪৯	৪৪.৫	৩৮	৪৮	৪৩
১৪৪	৪১	৫১	৪৬	৩৯	৫০	৪৪.৫
১৪৬	৪৩	৫৩	৪৮	৪১	৫১	৪৬
১৪৮	৪৪	৫৫	৪৯.৫	৪২	৫৩	৪৭.৫
১৫০	৪৫	৫৬	৫০.৫	৪৩	৫৪	৪৮.৫
১৫২	৪৬	৫৮	৫২	৪৪	৫৫	৪৯.৫
১৫৪	৪৭	৫৯	৫৩	৪৫	৫৭	৫০.৫
১৫৬	৪৯	৬১	৫৫	৪৬	৫৮	৫২
১৫৮	৫০	৬২	৫৬	৪৭	৬০	৫৩.৫
১৬০	৫১	৬৪	৫৭.৫	৪৯	৬১	৫৫
১৬২	৫৫	৬৬	৫৯	৫০	৬৩	৫৬.৫
১৬৪	৫৪	৬৭	৬০.৫	৫১	৬৫	৫৮
১৬৬	৫৫	৬৯	৬২	৫২	৬৬	৫৯
১৬৮	৫৬	৭১	৬৩.৫	৫৪	৬৮	৬১
১৭০	৫৮	৭২	৬৫	৫৫	৬৯	৬২
১৭২	৫৯	৭৪	৬৬.৫	৫৬	৭১	৬৩.৫
১৭৪	৬১	৭৬	৬৮.৫	৫৮	৭৩	৬৫.৫
১৭৬	৬২	৭৭	৬৯.৫	৫৯	৭৪	৬৬.৫
১৭৮	৬৩	৭৯	৭১	৬০	৭৬	৬৮
১৮০	৬৫	৮১	৭৩	৬২	৭৮	৭০
১৮২	৬৬	৮৩	৭৪.৫			
১৮৪	৬৮	৮৫	৭৬.৫			
১৮৬	৬৯	৮৬	৭৭.৫			
১৮৮	৭১	৮৮	৭৯.৫			
১৯০	৭২	৯০	৮১			

ECOH

CASE RECORD

VISIT- 1

Date: .....

Weight : .....Kg.

BMI : .....< 25 😐 ≥25 😟

Waist : ..... cm

Oedema : 0, 1+, 2+, 3+

JVP : Normal / Raised

Heart : Lung:

Liver: Kidney:

Others:

Pulse: /m

Current drug.....

.....

.....

Height : ..... cm.

Waist : Man < 90 😐 ≥90 😟
Woman < 80 ≥80

Past History:
HTN : + -
DM : + -
IHD : + -
Asthma : + -
Stroke : + -
Cancer : + -

Family History:
HTN : + -
DM : + -

Personal History :
Alcohol drinking : + -
Smoking : + -
Smokeless tobacco : + -
Added salt : + -

INVESTIGATION

Urine : Albumin : 0, 1+, 2+, 3+ Sugar : 0, 1+, 2+, 3+

Blood glucose : Fasting : 2 hours ABF : Random :

Total cholestorol : Treatment (Rx) :

Serum creatinine :

ECG :

Serum Urea :

Chest X-ray P/A View :

Others :

Diagnosis :

ECOH

VISIT- 2 Date: ..... Weight- Pulse- BP- Heart- Lungs- Others- Investigation :-	Rx.
VISIT- 3 Date: ..... Weight- Pulse- BP- Heart- Lungs- Others- Investigation :	Rx.

ECOH

উক্ত রক্তচাপ এর প্রতিকার ও নিয়ন্ত্রণ করা না হলে নিজের অজ্ঞাতে ও রোগ শরীরের অভ্যন্তরে নিভৃতে ক্ষতিসাধন করে চলে। ফলশ্রুতিতে হৃদরোগ, পক্ষাঘাত, কিডনি অচল, অন্ধত্ব, এমনকি অকাল মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। আসুন এই নিরব ঘাতককে প্রতিরোধ করি। তাই-

- হাঁটা, ব্যায়াম, খেলাধুলা বা শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করুন। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- মদ্যপান ও ধুমপান বর্জন করুন।
- তাজা ফলমূল ও রঙিন শাক-সবজি বেশি করে খান।
- পাতে লবন খাবেন না। বেশী লবণযুক্ত অন্যান্য খাদ্য বর্জন করুন।
- ভাজা পোড়া খাবার, অতিরিক্ত তৈল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য কম খাবেন।
- উচ্চ রক্তচাপ থাকলে নিয়মিত ও ক্রমাগত চিকিৎসা গ্রহণ করুন।
- উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন, সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করুন।





এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ্ (ইকো)