

উচ্চ রক্তচাপ [হাই ব্লাড প্রেসার]

উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন) খুবই সাধারণ রোগ। যদিও সচরাচর এই রোগের লক্ষণ দেখা যায় না, তবুও আগে আপনার উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে জানতে পারলে, আপনার হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের মতো জীবন-হুমকিময় জটিলতা প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

এই পৃষ্ঠায় কী আছে?

- রক্তচাপ ও হাইপারটেনশন [রক্তের উচ্চচাপ] ব্যাখ্যা করা হয়েছে
- উচ্চ রক্তচাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] ঝুঁকি
- উচ্চ রক্তচাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] কারণ
- উচ্চ রক্তচাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] লক্ষণ
- আপনার রক্তচাপ কোথায় মাপবেন বা পরীক্ষা করবেন
- আপনার রক্তচাপ কীভাবে মাপবেন বা পরীক্ষা করবেন
- উচ্চ রক্তচাপ [হাই ব্লাড প্রেসার] নির্ণয় [ডায়াগনোস] করা
- রক্তচাপের মাত্রা [পঠন]
- উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা
- কখন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা উচিত
- সাহায্য ও সহায়তা

রক্তচাপ ও হাইপারটেনশন [রক্তের উর্ধ্ব চাপ] ব্যাখ্যা করা হয়েছে

রক্তচাপ হল আপনার ধমনীতে রক্তের চাপ। আপনার ধমনী হল নালী (টিউব বা নল), যা আপনার হার্ট থেকে আপনার মস্তিষ্ক ও শরীরের বাকি অংশে রক্ত বহন করে নেয়। আপনার শরীরের সর্বত্র রক্ত চলাচলের জন্য আপনার রক্তে নির্দিষ্ট মাত্রার চাপ থাকা প্রয়োজন।

স্বাভাবিক অবস্থায়ই আপনার রক্তচাপ সারা দিন ও রাতে উপরে উঠে ও নিচে নামে, তাই আপনার চলাফেরা করার সময় এটি বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু যখন আপনার সামগ্রিক রক্তচাপ সর্বদা উচ্চ থাকে, এমনকি আপনি যখন বিশ্রামে থাকেন, তখনও যদি উচ্চ থাকে, তাহলে এই বিষয়ে আপনাকে অবশ্যই পদক্ষেপ নিতে হবে।

দুটি সংখ্যা ব্যবহার করে রক্তচাপ পরিমাপ করা হয়ঃ

- **সিস্টোলিক চাপঃ** এটি দুটি সংখ্যার মধ্যে উচ্চতর। আপনার হৃৎপিণ্ড যখন আপনার দেহের সর্বত্র রক্ত পরিবহন করে, তখন তা আপনার ধমনীগুলোর বিরুদ্ধে চাপ প্রয়োগ করে।

- **ডায়াস্টোলিক চাপ:** এটি দুটি সংখ্যার মধ্যে নিম্নতর। আপনার হার্ট যখন তার স্পন্দনের মধ্যে শিথিল থাকে, তখন আপনার ধমনীতে যে চাপ থাকে, তা এই মানটি নির্দেশ করে।

উচ্চ রক্তচাপকে ডাক্তারি পরিভাষায় 'হাইপারটেনশন' [রক্তের উর্ধ্বচাপ] বলে এবং এর অর্থ হলো - আপনার রক্তচাপ সবসময়ই খুব বেশি। এর অর্থ হলো, আপনার শরীরের রক্ত পাম্প করার সময় আপনার হার্ট কঠোর পরিশ্রম করে।

উচ্চ রক্তচাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] ঝুঁকি

উচ্চ রক্তচাপ একটি মারাত্মক রোগ।

আপনার ধমনীগুলো সাধারণত প্রসারিত হয়, তাই এই ধমনীগুলো আপনার রক্তচাপ উপরে ও নীচে উঠানামার ধকল মানিয়ে নিতে পারে। কিন্তু উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ফলে, আপনার ধমনীগুলো তাদের প্রসারণ ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে, ফলে এগুলো শক্ত বা সরু হয়ে যায়।

এইভাবে ধমনীগুলো সংকীর্ণ হয়ে গেলে, এথেরোমা নামক চর্বি জাতীয় উপাদান তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। ধমনীর আন্তরণ সরু হওয়া ও ক্ষতি হওয়ার ফলে আপনার হার্ট বা মস্তিষ্কে প্রাণঘাতী হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক উল্লেখ দিতে পারে।

চিকিৎসা না করলে, উচ্চ রক্তচাপের ফলে আরও কিছু জটিলতা দেখা দিতে পারে, যেমন:

- কিডনি বিকলতা
- হার্ট ফেইলিউর [হার্ট শরীরের অভ্যন্তরে সর্বত্র সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন করতে অক্ষম]
- আপনার দৃষ্টির সমস্যা
- ভাস্কিউলার ডিমেনশিয়া [মস্তিষ্কে রক্ত]

উচ্চ রক্তচাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] কারণ

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই, উচ্চ রক্তচাপের কোনো নির্দিষ্ট কারণ পাওয়া যায় না। তবে, খাদ্যাভ্যাস, জীবনধারা অথবা শারীরিক সমস্যার কারণে বেশিরভাগ মানুষেরই এটি হয়ে থাকে।

আপনার ঝুঁকি বেশি থাকতে পারে যদি আপনি:

- 65 বছরের বেশি বয়সী হন
- আপনার পরিবারে কারো উচ্চ রক্তচাপ থাকে
- ধূমপান করেন
- খুব বেশি মদ পান করেন
- অত্যধিক লবণ খান এবং পর্যাপ্ত ফল ও শাকসবজি খান না
- পর্যাপ্ত ব্যায়াম করেন না
- অতিরিক্ত ওজন, বিশেষ করে আপনার শরীরের মধ্য-ভাগের ওজন বেশী হয়।

বঞ্চিত এলাকায় বসবাসকারী লোকজন উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকিতে থাকে, সেইসাথে কালো আফ্রিকান, কালো ক্যারিবিয়ান বা দক্ষিণ এশীয় বংশদ্ভূত ব্যক্তিদেরও উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। আপনার খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন এবং শারীরিক কার্যকলাপ বাড়ানো আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করবে।

কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপের কারণ পাওয়া যায়। এটি 'সেকেন্ডারি হাইপারটেনশন' নামে পরিচিত।

সেকেন্ডারি হাইপারটেনশনের উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

- কিডনি রোগ
- ডায়াবেটিস
- অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া নামক একটি রোগ, যা ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে
- কিছু ওষুধ, যেমন মুখে খাওয়া গর্ভনিরোধক ওষুধ
- কাউন্টার থেকে কেনা কিছু কিছু ওষুধ এবং ভেষজ ওষুধ।

কোন ওষুধ বা প্রতিকার আপনার রক্তচাপকে প্রভাবিত করতে পারে বলে যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন, তবে এই বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

উচ্চ রক্তচাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] লক্ষণ

বেশিরভাগ লোকই জানেন না যে, তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে, কারণ এর স্পষ্ট কোন লক্ষণ থাকে না। তাই নিয়মিত আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কদাচিৎ, উচ্চ রক্তচাপ দৃষ্টি ঝাপসা করতে পারে, মাথাব্যথা এবং নাক দিয়ে রক্ত পড়ার মতো উপসর্গ সৃষ্টি হতে পারে

আপনার রক্তচাপ কোথায় পরিমাপ বা পরীক্ষা করবেন

যুক্তরাজ্যে প্রায় ৫ মিলিয়ন প্রাপ্তবয়স্কের উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে, কিন্তু তা নির্ণয় করা হয়নি এবং তারা জানেন না যে তারা ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন। আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা, তা জানার একমাত্র উপায় হল রক্তচাপ পরিমাপ করা।

আপনি নিম্নে উল্লেখিত স্থানে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারেনঃ

- জিপি সার্জারি
- অধিকাংশ ফার্মেসী
- কিছু কিছু কর্মস্থলে

আপনি যদি 40 থেকে 74 বছর বয়সী একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হন এবং ইংল্যান্ড বা ওয়েলসে বসবাস করেন, তাহলে আপনাকে প্রতি 5 বছর পর পর বিনামূল্যে এনএইচএস [NHS]-এর স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে। এই স্বাস্থ্য পরীক্ষায় আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করাও অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

আপনি বাড়িতেও আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারেন। ইংল্যান্ডে এই বিষয়ে লোকজনকে সহায়তা করার জন্য ব্লাড প্রেসার @হোম নামক একটি স্কিম রয়েছে। এই ব্যাপারে আপনি আপনার জিপি কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। স্কেল-আপ বিপি ইনিশিয়েটিভ নামে স্কটল্যান্ডেও অনুরূপ একটি স্কিম রয়েছে।

আপনার রক্তচাপ কীভাবে পরিমাপ বা পরীক্ষা করবেন

আপনার রক্তচাপ সাধারণত একটি রক্তচাপ মনিটর ব্যবহার করে পরিমাপ করা হয়। এটি সাধারণত একটি ইনফ্ল্যাটেবল কাফের সাথে সংযুক্ত একটি ইলেকট্রনিক মনিটর, যা আপনার উপরের বাহুর চারপাশে জড়িয়ে দেওয়া হয়।

আপনার রক্তচাপ যখন পরিমাপ করা হয়, তখন রক্তচাপের রিডিং দুটি সংখ্যায় লেখা হয়। প্রথমটি সংখ্যাটি হল - রক্তচাপের সর্বোচ্চ (বা সিস্টোলিক প্রেসার) সংখ্যা এবং দ্বিতীয়টি হলো সর্বনিম্ন (বা ডায়াস্টোলিক চাপ প্রেসার) সংখ্যা।

উদাহরণস্বরূপ, আপনার রক্তচাপের রিডিং 140/90 mmHg এর মতো কিছু হতে পারে, যাকে আপনি "90 এর উপরে 140" (mmHg রক্তচাপ পরিমাপের একক) হিসাবে বলতে পারেন।

উচ্চ রক্তচাপ [হাই ব্লাড প্রেসার] নির্ণয় [ডায়াগনোসিস] করা

আপনার উচ্চ রক্তচাপ নির্ণয় [ডায়াগনোসিস] নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে আপনার রক্তচাপ সাধারণত একাধিকবার পরীক্ষা করতে হবে।

কারণ দিনের বেলা রক্তচাপ অনেকবার উঠানামা করতে পারে। লোকজন যখন ক্লিনিকে তাদের রক্তচাপ পরীক্ষা করান, তখন এটি প্রত্যাশার চেয়ে বেশি হতে পারে, বিশেষ করে যদি তারা নার্ভাস বা উদ্বেগ বোধ করেন।

ক্লিনিকে যদি আপনার রক্তচাপ বেশি দেখা যায়, তবে আপনাকে নিম্নোক্ত পরামর্শ দেওয়া হতে পারে:

- 24-ঘন্টা মনিটর ব্যবহার করে বাসায় অতিরিক্ত রিডিং নেওয়া, এই মনিটর সারা দিন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করবে (এই ব্যবস্থাকে অ্যান্ডুলেট্রিক ব্লাড প্রেসার মনিটরিং বা ABPM বলা হয়)
- আপনার বাসায় আপনার নিজের ব্লাড প্রেসার মনিটর ব্যবহার করে অতিরিক্ত রিডিং রেকর্ড করবেন (এই ব্যবস্থাকে হোম ব্লাড প্রেসার মনিটরিং বা HBPM বলা হয়)। আপনার জিপি কোন স্কিমের অংশ কিনা, তা জানতে আপনি আপনার জিপি কে জিজ্ঞেস করতে পারেন, যদি তারা কোন স্কিমের অংশ হয়ে থাকেন, তবে আপনি তাদের কাছ থেকে একটি ব্লাড প্রেসার মনিটর ধার করতে পারবেন।

আপনাকে যদি বাড়িতে রক্তচাপ পরীক্ষা করতে বলা হয়, তবে আপনার জিপি আপনাকে কয়েকদিন ধরে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করার পরামর্শ দেবেন। এই প্রক্রিয়াটির মধ্যে

রক্তচাপ পরীক্ষার বেশ কয়েকটি রেকর্ড করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে (অন্তত দুটি), দিনে দুবার, সকালে এবং সন্ধ্যায়।

কয়েকদিন ধরে রেকর্ড করা আপনার সবগুলো রক্তচাপের রিডিং দেখে, আপনার জিপি আপনার 'গড়' রক্তচাপ কী, তা নির্ধারণ করতে পারবে।

কোন কোন ক্ষেত্রে, আপনার জিপি অন্যান্য পরীক্ষা করতে চাইতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তারা আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা ও কিডনির কার্যকারিতা পরীক্ষা করার জন্য রক্ত পরীক্ষা করতে চাইতে পারেন, বা ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি) নামক একটি পরীক্ষার মাধ্যমে আপনার হার্টের স্পন্দন পরীক্ষা করতে পারেন।

আপনার নিজের জন্য একটি ব্লাড প্রেসার মনিটর কিনে নিন

আপনার বাড়িতে সহজেই আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে সাহায্য করার জন্য, আমাদের অনলাইন স্টোরে অনুমোদিত রক্তচাপ মনিটরগুলি দেখতে পারেন। ভিজিট করুন: Giftshop.bhf.org.uk/health-fitness

আপনি কীভাবে একটি নির্ভরযোগ্য ব্লাড প্রেসার মনিটর চয়ন করবেন, প্রথমে তার খুঁজ করতে পারেন।

রক্তচাপের মাত্রা [পঠন]

সুস্থ বা স্বাভাবিক রক্তচাপ

স্বাভাবিক রক্তচাপের দুটি শ্রেণী রয়েছে:

- সাধারণত রক্তচাপ 90/60 mmHg এবং 120/80 mmHg এর মধ্যে থাকলে স্বাভাবিক রক্তচাপ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। 80 বৎসরের অধিক বয়সী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে - যেহেতু আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমাদের ধমনীগুলো শক্ত হওয়া স্বাভাবিক, তাই এই বয়সে রক্তচাপের রিডিং 150/90 mmHg (বা বাসায় 145/85 mmHg) এর নিচে হলে এটিকে আদর্শ রক্তচাপ হিসাবে বিবেচনা করা হয়।
- উচ্চ-স্বাভাবিক রক্তচাপ**, যাকে মাঝে মাঝে 'প্রি-হাইপারটেনশন' বলা হয়, যখন আপনার আদর্শ পরিমাপের রক্তচাপ থাকে না, তবুও এটিকে আপনার উচ্চ রক্তচাপ হিসাবেও বিবেচনা করা না। সাধারণত রক্তচাপ 90/60 mmHg এবং 120/80 mmHg এর মধ্যে থাকলে স্বাভাবিক রক্তচাপ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। আপনার রক্তচাপ যদি এই পরিমাপে থাকে, তাহলে এটি আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের দিকে মনোযোগ দেওয়ার সময় হতে পারে, যাতে আপনার উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমে।

উচ্চ রক্তচাপ [হাই ব্লাড প্রেসার]

উচ্চ রক্তচাপের ভিন্ন ভিন্ন তিনটি পর্যায় রয়েছে:

- প্রথম পর্যায়: এটি হল - যখন আপনার রক্তচাপ ক্লিনিকে 140/90 mmHg এবং 160/100 mmHg এর মধ্যে হয়, অথবা বাসায় 135/85 mmHg থেকে 150/95 mmHg হয়।

- **দ্বিতীয় পর্যায়:** এটি হল - যখন আপনার রক্তচাপ ক্লিনিকে 160/100 mmHg এবং 180/120 mmHg এর মধ্যে হয়, অথবা বাসায় 150/95 mmHg থেকে বেশী হয়।
- **তৃতীয় পর্যায়:** এটি হল - যখন ক্লিনিকে আপনার সিস্টোলিক রক্তচাপ 180 mmHg বা ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ 120 mmHg থেকে বেশী হয়। এই পর্যায়টিকে 'মারাত্মক হাইপারটেনশনও' বলা হয়, এবং আপনার জিপিকে আরও তদন্তের জন্য জরুরিভাবে আপনার মূল্যায়ন করতে হবে।

আপনি আপনার হেলথকেয়ার [স্বাস্থ্যসেবা] টিমের সাথে আপনার রক্তচাপের রিডিং নিয়ে আলোচনা করুন এবং আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনারা একসাথে, আপনার রক্তচাপের একটি লক্ষ্য স্থির করতে চাইতে পারেন, যা আপনার স্বাস্থ্যের লক্ষ্য ও আপনার জন্য সঠিক হবে।

উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা

আপনার উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা হবে, তা নির্ভর করবে বিভিন্ন বিষয়ের উপর, যেমন আপনার স্বাস্থ্যের লক্ষ্য ও আপনার রোগের পর্যায়। আপনার রক্তচাপ কমানোর পরিকল্পনা তৈরি করতে আপনার জিপি সার্জারিতে থাকা হেলথকেয়ার টিম আপনাকে সাহায্য করবে।

জীবনধারা পরিবর্তন করে আপনি আপনার রক্তচাপ কমাতে পারেন এবং আপনার রক্তচাপকে একটি স্বাস্থ্যকর স্তরে নিয়ে আসতে পারবেন। সাম্প্রতিক প্রমাণ থেকে জানা গেছে যে, মেদবৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করা এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ভালো ঘুম, অধিকতর এনার্জি [শক্তি] এবং খোশমেজাজে থাকার উপকার আপনি তাৎক্ষণিকভাবে অনুভব করতে পারবেন।

আপনার রক্তচাপ যদি বেশী হয় বা খুব বেশী হয়, তাহলে আপনার জিপি সাধারণত আপনার জীবনধারা পরিবর্তন করা ছাড়াও আপনাকে ওষুধ দেবেন।

কখন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা উচিত

আপনি যদি 40 থেকে 74 বছর বয়সী একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হন, তাহলে প্রতি পাঁচ বছরে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা সুবুদ্ধির পরিচায়ক হবে, (যদি আপনি ইংল্যান্ড বা ওয়েলসে থাকেন, তবে এইনএইচএসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় এই রক্তচাপ পরীক্ষা করাবেন)। আপনি যদি উচ্চ রক্তচাপের দ্বারপ্রান্তে থাকেন, তাহলে আপনার হেলথকেয়ার টিম আপনাকে আরও ঘন ঘন পরীক্ষা করতে পরামর্শ দিতে পারে।

আপনার রক্তচাপ যদি ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত থাকে, তাহলে সাধারণত আপনাকে বাৎসরিক ভিত্তিতে পর্যবেক্ষণ করা হবে, একই সাথে আপনি যদি কোন ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার ওষুধও ঐ একই সময় পর্যালোচনা করা হবে। যেক্ষেত্রে আপনি উচ্চ রক্তচাপের

জন্য নতুন ওষুধ খাওয়া শুরু করবেন বা আপনার বিদ্যমান ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করা হবে, সেক্ষেত্রে আপনার রক্তচাপ বছরে একাধিকবার পরীক্ষা করতে হবে।

আপনার যদি নিজের ব্লাড প্রেসার মনিটর থাকে, তাহলে বাসায় আপনি আপনার রক্তচাপ কত ঘন ঘন পরিমাপ করবেন, তা আপনার হেলথকেয়ার টিমের কাছ থেকে জেনে নিন। আপনার রক্তচাপ পরিমাপের রিডিং একটি ডায়েরিতে লিখে রাখার চেষ্টা করুন - এতে আপনার হেলথকেয়ার টিমের আপনার রক্তচাপের প্যাটার্ন বুঝতে সহায়তা হবে এবং সময়ের সাথে সাথে আপনার রক্তচাপ কীভাবে উন্নত হয়, তা দেখে আপনি অনুপ্রাণিত হতে পারেন।

আপনার হার্ট সম্পর্কে আরও জানুন এবং কীভাবে এটির যত্ন নেবেন, তা জেনে নিন। এজন্য ভিজিট করুনঃ Visit bhf.org.uk/information-support

আপনি আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য বিশ্বাস করতে পারেন

উল্লিখিত বিষয়বস্তু নির্ভরযোগ্য, নির্ভুল ও বিশ্বাসযোগ্য হওয়া নিশ্চিত করার জন্য আমরা আটটি-ধাপ প্রক্রিয়া [এইট-স্টেপ প্রসেস] অনুসরণ করেছি।



bhf.org.uk

© ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন 2024, ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (225971) এবং স্কটল্যান্ডে (SC039426)
নিবন্ধিত চ্যারিটি সংস্থা

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে রয়্যাল মেইল এই অনুবাদ কাজটি করতে সহায়তা করেছে।