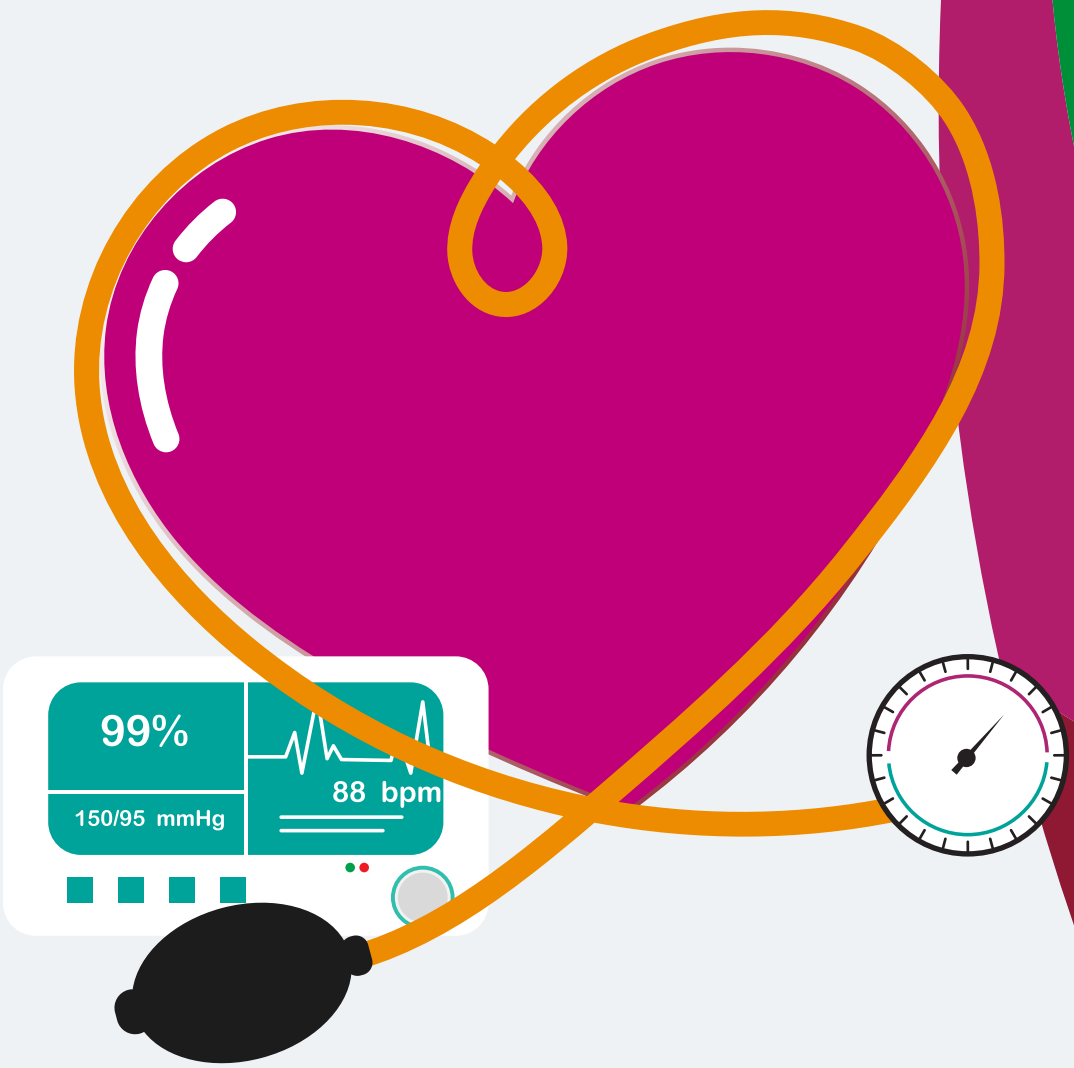
Sussex
Health&Care



বাসায় ব্লাড প্রেশার (BP@Home)

রোগীর তথ্য

Sussex Health&Care

বাসায় ব্লাড প্রেশার (BP@Home)

রোগীর তথ্য

আমাকে কেন এই লিফলেট দেওয়া হলো?

আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা কর্মী মনে করেন যে, আপনার রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেশার একটি স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে আছে কিনা - তা পরখ করার জন্য আপনি বাসায় আপনার ব্লাড প্রেশার পর্যবেক্ষণ করলে, আপনি উপকৃত হবেন।

রক্তচাপ বলতে কী বুঝায় এবং এটি গুরুত্বপূর্ণ কেন?

রক্তচাপ বলতে আপনার ধমনীর বিপরীতে আপনার রক্তের চাপ বুঝায়। যদি আপনার রক্তচাপ খুব বেশী থাকে এবং এজন্য চিকিৎসা করা না হয়, তবে আপনার স্ট্রোক এবং হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেশী থাকবে। আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তবে আপনার কিডনি রোগ, ডিমেনশিয়া এবং অন্যান্য রোগ হওয়ার ঝুঁকিও বাড়তে পারে।

সাধারণত উচ্চ রক্ত চাপের [হাই ব্লাড প্রেসার] কোন লক্ষণ থাকে না, যার কারণে অনেকেই জানেন না যে, তাদের এটি আছে। রক্তচাপ জানার একমাত্র উপায় হলো, রক্তচাপের মনিটর বা ব্লাড প্রেসারের মনিটর ব্যবহার করে পরীক্ষা করা।

আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকলে, তা অবহেলা করা উচিত নয়। উচ্চ রক্তচাপ একটি গুরুতর রোগ, তবে সফলভাবে এটির চিকিৎসা করা যায়।

উক্ত রক্তচাপ হওয়ার কারণ কী?

মানুষের উচ্চ রক্তচাপ কেন হয়, তা আমরা সবসময় জানি না, তবে কিছু বিষয় এটিকে আরও বাড়িয়ে তোলেঃ

- উচ্চ রক্তচাপের পারিবারিক ইতিহাস
- আপনার জাতিগত নৃগোষ্ঠীর পটভূমি – আফ্রো-ক্যারিবিয়ান এবং দক্ষিণ এশিয়ার মানুষের উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বেশি
- আপনার বয়স – আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে রক্তচাপ বাড়তে থাকে।
- আপনার জীবনধারা আপনার রক্তচাপকেও প্রভাবিত করতে পারে। বেশী পরিমানে লবণযুক্ত বা চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া, মদ পান করা এবং পর্যাপ্ত ব্যায়াম না করার ফলে আপনার রক্তচাপ বাড়তে পারে

আপনি আপনার জীবনধারার মানের উন্নতিতে, স্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠার ক্ষেত্রে ও আপনার রক্তচাপ উন্নত করার জন্য সহায়তা পেতে পারেন। আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সম্পর্কিত পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করে আরও বেশী জেনে নিনঃ

ওয়েস্ট সাসেক্স – westsussexwellbeing.org.uk: আডুর ও ওয়ার্থিং, 01903 221450;
অরুণ, 01903 737862; চিচেস্টার, 01243 521041; ক্রাউলি, 01293 585317;
হরশাম, 01403 215111; মিড-সাসেক্স, 01444 477191

ব্রাইটন এবং হোভ – brighton-hove.gov.uk/health-and-wellbeing: 01273 296580

ইস্ট সাসেক্স – oneyoueastsussex.org.uk: 01323 404600

BP@Home বলতে কী বুঝায়?

আপনি যখন বাসায় থাকেন, তখন BP@Home আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে আপনাকে সহায়তা করে। তারপর আপনার রক্তচাপ পরীক্ষার ফলাফল আপনার জিপির সাথে শেয়ার করা হয়, যাতে জিপি আপনার রক্তচাপের ফলাফল পরীক্ষা করে আপনার কোন চিকিৎসা বা ফলোআপের প্রয়োজন আছে কিনা , সেই ব্যাপারে তারা সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

আমরা চাই, আপনি প্রতিদিন দুইবার করে অন্তত দুই দিন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করুন। আপনি আপনার জিপি সার্জারির সাথে আপনার রক্তচাপের ফলাফল ইমেল, টেক্সট বা অ্যাপের মাধ্যমে শেয়ার করতে পারবেন।

আপনি যদি উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকিতে থাকেন, এবং আপনার রক্তচাপ মাপার মনিটর [ব্লাড প্রেশার মনিটর] কেনার সামর্থ্য থাকে, তবে আমরা আপনাকে একটি রক্তচাপ মাপার মনিটর কেনার পরামর্শ দিচ্ছি। এর ফলে আপনি অন্য সময়েও আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারবেন, এছাড়া আপনার পরিবারের সদস্যগনও তাদের রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারবেন। একটি রক্তচাপ মাপার মনিটর কেনার পরামর্শের জন্য ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন এবং নীচের চেকলিস্টটি পড়ুন।

যদি ব্যবহার করার জন্য আপনার একটি রক্তচাপ মাপার মনিটর না থাকে এবং এরূপ একটি মনিটর কেনার সামর্থ্য আপনার না থেকে, তবে আপনার জিপি আপনাকে BP@Home সময় কালের জন্য একটি রক্তচাপ মাপার মনিটর প্রদান করবে।

হোম বিপি মনিটর [বাসায় রক্তচাপ মাপার মনিটর] নির্বাচন করা

বাহুর উপরের অংশে স্থাপনের মতো কাফওয়ালা একটি মনিটর কিনুন

আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করতে পারে – এমন একটি মনিটর বেছে নিন, যেটি আপনার বাহুর উপরের অংশে স্থাপনযোগ্য হয়, আপনার কব্জি বা আঙুলে নয়।

মনিটরটিতে যাতে আপনার বাহুর জন্য সঠিক আকারে কাফ থাকে, তা নিশ্চিত হয়ে কিনুন

কাফটি আপনার উপরের বাহুর [কনুইয়ের উপরে] চারপাশে শক্তভাবে মুড়িয়ে বাঁধা উচিত, মোড়ানোর পর নীচে দুটি আঙ্গুলের ডগা স্লাইড করার জন্য পর্যাপ্ত ফাঁক থাকবে। যদি আপনার উপরের বাহু [কনুইয়ের উপরের অংশ] সাধারণ আকারের বাহুর চেয়ে বড় বা ছোট হয়, তবে আপনাকে আলাদাভাবে একটি ভিন্ন আকারের কাফ কেনার প্রয়োজন হতে পারে।

তবে এটি যাতে যুক্তরাজ্যের অনুমোদিত হয়, তা নিশ্চিত হয়ে কিনবেন।

এমন একটি বাছাই করুন, যেটি ব্রিটিশ এবং আইরিশ হাইপারটেনশন সোসাইটি (BHIS) কর্তৃক নির্ভুলতার জন্য প্রমানিত হয়ে তালিকাভুক্ত হয়েছেঃ bihsoc.org/bp-monitors/for-home-use

প্রতি দুই বছর পর পর এটি রক্ষণাবেক্ষণের সেবা পাওয়া নিশ্চিত করবেন

প্রস্তুতকারকের নির্দেশিকা পড়ে অন্তত প্রতি দুই বছরে এটি সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা, তা পরীক্ষা করুন। সম্ভব হলে পাঁচ বছর থেকে কম পুরাতন বিপি হোম মনিটর ব্যবহার করুন

আপনার রক্তচাপ মাপা

আপনার রক্তচাপ মাপতে হলে, আপনাকে কী করতে হবে, তা এই ছবিটি আপনাকে বলে দিচ্ছে। আপনি যদি কোনো বিষয়ে অনিশ্চিত থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ফার্মাসিস্ট বা জিপি সার্জারির পরামর্শ নিন।

আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা

খাওয়ার আগে, ওষুধ খাওয়া বা জোরালো ব্যায়াম করার আগে আপনার রক্তচাপ মাপুন রক্তচাপ মাপার 30 মিনিট আগে ক্যাফেইন বা ধূমপান করবেন না।

শুধুমাত্র উপরের বাহুতে যাচাইকৃত মেশিন ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ (পূর্ববর্তী পৃষ্ঠায় আরও তথ্য আছে)। আঙুল এবং/অথবা কব্জির ব্লাড প্রেসারের মেশিনের জন্য সুপারিশ করা হয়নি।

আপনার বাহুর কনুইয়ের উপরের অংশে সঠিকভাবে ফিট হয়, এমন একটি কাফ ব্যবহার করুন। হার্টের লেভেলে [সমতায়] কাফ রেখে আরামে বসুন।

যদি আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করেন বা চাপে থাকেন বা ব্যথার যন্ত্রণায় থাকেন, তবে আপনি আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন না। আপনার রক্তচাপ মাপার আগে পাঁচ মিনিট চুপচাপ বসে থাকুন।

উভয় পা মাটিতে সমতল করে বসুন, বাহুর উপরের অংশ কাপড় দিয়ে আবৃত রাখবেন না এবং আপনার পিঠ ও বাহু হেলান দিয়ে রাখবেন।

সকাল এবং সন্ধ্যায় প্রায় একই সময়ে এক নাগাড়ে কমপক্ষে চার দিন আপনার রক্ত চাপ পরিমাপ করুন। প্রতিবার আপনার রক্তচাপ মাপার সময়, এক মিনিটের ব্যবধানে ২ বার মাপুন।

আপনার রক্ত চাপ মাপা ও শেয়ার করা

আপনার রক্ত চাপের রিডিং শেয়ার করার জন্য আপনাকে একটি পদ্ধতি পছন্দ করার জন্য প্রস্তাব দেওয়া হবে। এই পছন্দ করার প্রস্তাব হতে পারে ওয়েবসাইট বা অ্যাপের মাধ্যমে অনলাইনে; অথবা একটি স্বয়ংক্রিয় ফোনে টেলিফোনের মাধ্যমে বা টেক্সট ম্যাসেজের মাধ্যমে। এই পদ্ধতিগুলোর মাধ্যমে আপনার রিডিং শেয়ার করার জন্য প্রতিদিন দুবার রিমাইন্ডার [অনুস্মারক] পাবেন।

এছাড়াও আপনি আপনার প্রতিবারের রিডিং কাগজের ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারেন – এই লিফলেটে যেভাবে দেওয়া আছে, সেই মতো করে – এবং পরে এটি আপনার জিপি সার্জারিতে হস্তান্তর করতে পারেন।

পদক্ষেপ1: প্রতিদিন ২ বার রিডিং নিন

সকালে (স্বভাবত 9 টা) এবং বিকেলে (স্বভাবত 4 টা) ২ বার করে রক্তচাপের রিডিং নিন আপনার ব্লাড প্রেশার মাপার ফলাফলের একটি নোট। তৈরি করতে এই লিফলেটের ডায়েরিটি ব্যবহার করুন।

সম্পূর্ণরূপে আরাম করে বসলে আপনি আপনার সবচেয়ে সঠিক রক্ত চাপের রিডিং পাবেন। এমনকি মেশিন ব্যবহারে অভ্যস্ত হওয়ার ফলে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে। অবশ্য এটি স্থির হয়ে যাবে।

রক্তচাপের রিডিং নেওয়ার আগে পাঁচ মিনিট আরামে বসুন এবং দুটি রিডিংয়ের মধ্যিখানে অন্তত এক মিনিট সময় ফাঁক রাখুন। দুটি রিডিংয়ের মধ্যে আপনি দ্বিতীয় রিডিংয়ের তথ্য রিপোর্ট করবেন।

পদক্ষেপ ২ আপনার রক্তচাপের ফলাফল জানান

আপনার বাছাই করা পদ্ধতিতে আপনার রক্তচাপের রিডিং শেয়ার করুনঃ

- আপনি যদি অনলাইনে বা টেলিফোনে আপনার রক্তচাপের রিডিং শেয়ার করেন, তাহলে প্রতিদিন সকালে এবং বিকেলে আপনি এই রিডিং করার জন্য একটি রিমাইন্ডার [অনুস্মারক] পাবেন।
- আপনি যদি কাগজের ডায়েরি ব্যবহার করার পদ্ধতি বেছে নেন, তবে ৭ দিনের মনিটরিংয়ের সময়কাল শেষ হওয়ার পর আপনাকে এটি আপনার জিপি সার্জারিতে ফিরিয়ে দিতে হবে।

আমার রক্তচাপের রিডিং বলতে কী বুঝায় এবং এগুলো ঠিক আছে কিনা, তা আমি কীভাবে জানবো?

আপনার রক্তচাপের রিডিংয়ে দুটি সংখ্যা রয়েছে, এ সংখ্যা দুটোর একটির উপরে আরেকটি লেখা থাকে। প্রথম (উচ্চ) সংখ্যাটি হল, আপনার যখন হৃদস্পন্দন হয়, তখন যে আপনার রক্তচাপ হয়, তার সংখ্যা এবং দ্বিতীয় (নিম্ন) সংখ্যাটি হল, আপনার হার্ট যখন শিথিল হয়, তখন যে আপনার রক্তচাপ হয়, তার সংখ্যা। আপনি একটি তৃতীয় সংখ্যাও পেতে পারেন, যা প্রতি মিনিটে আপনার হার্ট কতবার স্পন্দিত হয়, তা পরিমাপ করে। এটি আপনার পালসের মাত্রা বা রেট। নীচের ছবিটি দেখাচ্ছে, বাসায় নেওয়া রক্তচাপের রিডিংয়ের কোন কোন সংখ্যা স্বাভাবিক বলে বিবেচনা করা হয়, বা কোনগুলো উচ্চ রক্তচাপ বলে বিবেচনা করা হয়। এগুলো ক্লিনিকে ব্যবহৃত রিডিংয়ের তুলনায় সামান্য কম।

স্বাভাবিক

কম

124 / 79

স্বাভাবিকের উচ্চ দিক

মাঝামাঝি

125 / 80 — 134 / 84

এটিকে হাইপারটেনশনও [উচ্চ রিক্তচাপ] বলা হয়

উচ্চ

মাঝামাঝি

135 / 85 — 165 / 104

যদি ধারাবাহিকভাবে আপনার রক্ত চাপের রিডিং [পরিমাপ] এই পরিসরে থাকে, তবে ১ মাসের মধ্যে আপনার জিপির সাথে দেখা করুন।

খুব বেশী

উপরে

170 / 110

5 মিনিট পর পুনরায় রক্ত চাপ বা ব্লাড প্রেশার মাপুন, যদি এরপরও আপনার ব্লাড প্রেশার বেশী থাকে, তবে একই দিন চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আমার বিপির [BP = ব্লাড প্রেশার বা রক্ত চাপ]-এর অভীষ্ট লক্ষ্যঃ _____

আপনার জিপি সার্জারি আপনার রক্ত চাপের একটি পৃথক লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারে। আপনার বয়স বিবেচনা করে এবং বিশেষ করে, আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, কিডনি রোগ থাকে বা স্ট্রোক হয়ে থাকে, তবে জিপি আপনার জন্য আপনার রক্ত চাপের পৃথক অভীষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারে।

আপনার গড় রিডিং আপনার জন্য হিসাব করা হবে, যদি না আপনি কাগজের ডায়েরি ব্যবহার করে রিডিং শেয়ার করেন। কীভাবে আপনার রক্তচাপের গড় রিডিং হিসাব করতে হয়, তা কাগজের ডায়েরিতে ব্যাখ্যা করা আছে, তবে আপনি হয়তো পছন্দ করবেন যে, আপনার জিপি সার্জারি আপনার জন্য এই গড় হিসাবের কাজটি করে দিক।

আপনার রক্তচাপের রিডিং উচ্চ থাকলে

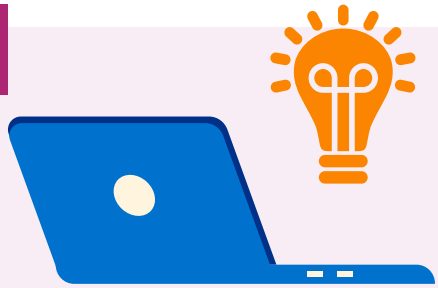
যদি আটটি রিডিং নেওয়ার পর দেখা যায় যে, আপনার রক্তচাপ বেশী, তাহলে আপনাকে ক্লিনিকে পর্যালোচনার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে বা রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করা অব্যাহত রাখতে বলা হবে।

আপনার চারটি রিডিং নেওয়ার পর যদি আপনার গড় রক্তচাপ তাৎক্ষণিকভাবে উদ্বেগের কোন কারণ হিসাবে চিহ্নিত হয় – সাধারণত গড় রক্তচাপ হলো 170/115mmHg বা তার চেয়ে বেশি – তখন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপি সার্জারি বা এনএইচএস [NHS]-এর 111 নম্বরে যোগাযোগ করার পরামর্শযুক্ত একটি রেড অ্যালার্ট [লাল সতর্ক সংকেত] পাবেন।

আপনার রিডিং স্বাভাবিক হলে

আপনার প্রথম চারটি রিডিংয়ের ফলাফল যদি স্বাভাবিক সীমার মধ্যে থাকে, তাহলে আপনাকে আরও চারটি রিডিং নেওয়ার জন্য বলা হবে। আপনার জিপি এগুলো পর্যালোচনা করবেন। তিনি পরবর্তী পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়ার জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে হয়তো সার্ভিস থেকে ছাড়পত্র দিয়ে ছেড়ে দেওয়া [ডিসচার্জ] হতে পারে।

আমি কোথা থেকে এই বিষয়ে আরও বেশী জানতে পারবো?



আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা জিপি সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন।

স্বাভাবিক অফিস সময়সূচীর বাইরে আপনি 111 নম্বরে এনএইএসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

এছাড়া অনলাইনে তথ্য ও সহায়তা পাওয়ার আরও অনেক উৎস রয়েছে, অনলাইনে অনুবাদ করা তথ্যও পাওয়া যায়ঃ

ব্লাড প্রেশার ইউকে
স্ট্রোক এসোসিয়েশন
ব্র্যাডফোর্ড হেলদি হার্টস

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন (BHF) হোম হাবে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করুন এই হাবে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের সকল উপায় সম্পর্কে তথ্য এবং ভিডিও রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছেঃ

উচ্চ রক্তচাপ এবং করোনাভাইরাস
- বাসায় আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন – ভিডিও
- রক্তচাপ কমানোর ছয়টি পরামর্শ
- রক্তচাপ কমানোর ছয়টি পরামর্শ * আন্ডারস্টেন্ডিং ব্লাড প্রেশার [রক্তচাপ বোঝা] – পুস্তিকা

দূরবর্তী [রিমোট] রক্তচাপ পর্যবেক্ষণের সুবিধার ব্যাপারে ইউসিএল পার্টনারের [UCLPartners] ভিডিও দেখার জন্য নিম্নোক্ত ভাষায় পাওয়া যায়ঃ
ইংরেজি, আরবি, বাংলা, চীনা, ফার্সি, গুজরাটি, পোলিশ, পাঞ্জাবি, রোমানিয়ান, সোমালি, সোরানি, সিলেটি, তামিল, তুর্কি এবং উর্দু।

নাম ঃ .....

জন্ম তারিখিঃ .....

ঠকিানাঃ .....

.....

Sussex Health&Care

বাসায় রক্তচাপ পর্যবেক্ষনের ডায়েরি এবং নির্দেশাবলী

বাসায় আপনার রক্তচাপ রেকর্ড করা আপনার পক্ষে কঠিন হলে, অনুগ্রহ করে আপনার জিপি সার্জারিকে অবহিত করুন।

আমরা আপনার কাছে আশা করি যে, আপনি প্রতিদিন সকালে এবং বিকালে প্রতিবার এক মিনিট ফাঁক রেখে দুই বার করে ৭ দিন রক্তচাপের রিডিং নিবেন অনুগ্রহ করে আগামী মাসের মধ্যে এটি করুন।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যে, বিশ্রাম থেকে উঠে আপনি আপনার রক্তচাপ মাপবেন এবং মাপার সময় আপনি আরামে থাকবেন। আপনার হাত আপনার পাশে রেখে এবং পা মেঝেতে রেখে আপনি আরামে বসুন।

কাফটি আপনার কনুইয়ের উপরে বাহুতে রাখুন এবং এরপর এটি বাহুতে শক্ত করে মুড়িয়ে বাঁধুন, আপনার দুটি আঙ্গুল কাফের নীচে যাতে গড়াতে পারে, তা নিশ্চিত করুন। আপনি যখন আপনার রক্তচাপ মাপার জন্য প্রস্তুত হবেন – তখন আরামে বসে

মনিটরটি চালু **করুন** এবং তারপর **স্টার্ট**বাটনে চাপ দিন আপনি আপনার বাহুতে চাপ অনুভব করবেন, তবে চিন্তা করবেন না, এটি থামবে এবং তারপর হ্রাস পাবে।

SYS **135**
DIA **85**
PUL **73**

আপনি নীচের টেবিলে তিনটি সংখ্যা দেখতে পাবেন, যা আপনাকে লিখতে হবে। প্রথম**সংখ্যা (সিস্টোলিক - SYS)/দ্বিতীয় সংখ্যাটি (ডায়াস্টোলিক - DIA)**এবং আপনার **পালসের রেট বা হার**

দিন	সময়	১ম রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেশার (SYS) / (DIA) [(সিস)/(ডায়া)]	১ম পালস	২য় ব্লাড প্রেশার (SYS) / (DIA) [(সিস)/(ডায়া)]	২য় পালস
প্র্যাকটিস করার ১ দিন	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	
2	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	
3	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	
4	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	
5	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	
6	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	
7	সকাল	/		/	
	সন্ধ্যা	/		/	

আপনি যদি আত্মবিশ্বাসী হন,তবে অনুগ্রহ করে আপনার গড় রক্তচাপ এবং পালসের রেট অংক করে বের করুন এবং নিচের সারণীতে লিখুন। **আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি এটি করতে পারবেন না, তবে আপনার জিপি সার্জারি এটি করতে পারবে।**

আপনার রক্তচাপের গড় রিডিং অংক করে বের করতে 2-7 দিনের সবগুলো সিস্টোলিক (SYS) সংখ্যা যোগ করুন (প্র্যাকটিস করার দিনটি বাদ দিন) এবং এই যোগফলকে মোট রিডিং করার সংখ্যা দিয়ে ভাগ করুন। একইভাবে ডায়াস্টোলিক (DIA) সংখ্যা অংক করে বের করুন এবং তারপর পালসের গড় সংখ্যাও একইভাবে বের করুন।	**আপনার গড় রক্তচাপ**	**আপনার পালস**

অনুগ্রহ করে আপনার রক্তচাপের রিডিং আপনার জিপি সার্জারির কাছে হাতে হাতে, ডাকযোগে বা ইমেলের মাধ্যমে পাঠান। (এখানে স্থানীয় নির্দেশাবলী যোগ করুন)

অথবা অনলাইনে আপনার রক্তচাপের রিডিং রেকর্ড করতে অনুগ্রহ করে বিশেষভাবে ডিজাইন করা এমএস এক্সেল [MS Excel] ডায়েরি ফাইলটি ব্যবহার করুন, এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে হিসাব করে আপনার গড় রক্তচাপের রিডিং বের করবে। এক্সেল ফাইলটি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুনঃ https://bit.ly/40JcpLt

অতিরিক্ত তথ্য আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য ও ভিডিও ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের কাছে রয়েছে, এছাড়া তাদের কাছে ক্রয় করার জন্য অনুমোদনযোগ্য ব্লাড প্রেশার মেশিনের বিস্তারিত বিবরণ সম্বলিত তথ্যও রয়েছেঃ
www.bhf.org.uk/informationsupport/support/manage-your-blood-pressure-at-home