



Training Manual for SEHAT Workers

Part 1 - Hypertension

Project SEHAT

Opp. High School more, Ward no. 4, Dalkhola, District- Uttar Dinajpur, W.B. 733201

TABLE OF CONTENTS

Part 1- Program overview	2
Introduction	2
About SEHAT	2
Purpose of this manual	2
Part 2- Project SEHAT overview	3
Project SEHAT.....	3
About Community Health Workers.....	3
About SEHAT workers	3
Criteria for selecting SEHAT volunteers-	3
Tasks of a SEHAT volunteer-	3
Phases of Project SEHAT	4
Part 3 - Health information	5
Human body - The Basics	5
Introduction to risk factors for cardiovascular diseases	6
Basics of Hypertension.....	7
Blood pressure measures.....	8
Healthy Diet	10
Physical Activity.....	14
Weight Loss.....	16
Medications and Doctor visits.....	18
PART 4 - Basic Communication Skills	19
Tips for effective communication	19
PART 5 - Project structure and duties	22
Structure of intervention by SEHAT workers	22
Information management.....	23
APPENDIX.....	24
List of Hypertensive medications.....	24

Part 1 - Program Overview

সূচনা :-

SEHAT প্রকল্প চলার সময় (CHW) কর্মী-দের ব্যবহার করার জন্য এই পুস্তিকাটি রচনা করা হ-য়-ছ । CHW, যারা SEHAT কর্মী বলে পরিচিত, তারা এই পুস্তিকাটি সঙ্গে নিয়ে যবেন এবং এইটিকে প্রকল্প রূপায়ন প্রসঙ্গে ব্যবহার করবেন ।

SEHAT প্রসঙ্গে :-

ইহা একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান যা ডাল-খালা-ত স্থাপিত হয় কিছু চিকিৎসক বর্গ ও নাগরিক সমাজ এর সদস্য-দের দ্বারা এবং এর উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বিষয় বিশেষত ; যেমন নতুন ভাবে উদ্ভূত Lifestyle -রাগসমূহ-র পর্যা-লাচনা করা । এর অন্যতম উদ্দেশ্য হল প্রাথমিক স্বাস্থ্য সচেতনতা গড়ে তোলার চেষ্টা করা ।

এই পুস্তিকাটির লক্ষ্যমাত্রা :-

তিনটি পুস্তিকার এটি হল প্রথম যা একজন SEHAT কর্মীকে উচ্চরক্তচাপ, বহুমূত্র ও ধূমপান কারীকে চিহ্নিত করতে, তাদের নথিভুক্ত করতে সাহায্য করবে । এই প্রথম পুস্তিকাটি উচ্চরক্তচাপ রোগীকে চিহ্নিত করে চিকিৎসায় উদ্বুদ্ধ করবে । এইটি SEHAT কর্মী-দের সাহায্য করবে উচ্চরক্তচাপ, তাতে ভুক্তভোগীদের অসুবিধা, কিভাবে সেই লোকদের চিহ্নিত করা যায় যারা এতে জড়িত এবং উপযুক্ত পরামর্শ প্রদান করে এই রোগ নিয়ন্ত্রনে আনার চেষ্টা করবে ।

Part 2 – Project SEHAT Overview

Project SEHAT :-

প্রযুক্তি SEHAT এর উদ্দেশ্য হল Hypertension, diabetes এবং দীর্ঘ কাল চল-ত থাকা ধূমপান ইত্যাদি ব্যাধিসমূহের রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সংক্রান্ত কার্যসূচীকে উন্নত করা। ইহা নিশ্চিত করে যে, বেশীরভাগ লোক যারা এই অবস্থায় কার্যত কষ্ট পায়, তারা হয় -রাগ নির্ণয়র সু-যোগ পায় না অথবা চিকিৎসা পায় না। ইহা তা-দর প্রতি-রাধ -যোগ্য মৃত্যুর দি-ক -ঠ-ল -দয়, মূলত Heart attack এবং Stroke এর দি-ক। ইহার লক্ষ হল সক-লর ম-ধ্য -সই ক্ষমতা উন্নীত করা যার দ্বারা Hypertension, diabetes এবং ধূমপান নিয়ন্ত্রন করা যায় এবং তাতে সহায়্য করবে জনগনের জ্ঞান ও সতস্ফুর্ত স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কার্যকলাপ।

About Community Health Workers :-

Community স্বাস্থ্যকর্মীরা হ-লন -সই সকল -গাষ্ঠীর সদস্য -যখা-ন তা-দর নির্বাচিত করা হয় -গাষ্ঠীর দ্বারা এবং তা-দর কার্যকলাপ-র জন্য তারা -সই -গাষ্ঠীর প্রতি দায়বদ্ধ থা-ক। CHW রা স্বাস্থ্য প্রক্রিয়ার দ্বারা সমর্থিত হওয়া উচিত কিন্তু জরুরি নয় -য এই সংস্থার -কান অংশ-র দ্বারা হ-তই হ-ব, এবং তা-দর প্রশিক্ষন -পশাগত স্বাস্থ্যকর্মী-দর তুলনায় স্বল্পকালীন হ-য় থা-ক।

CHW রা হল 20 -থ-ক 45 বৎসর এর মধ্যস্থিত বিবাহিত মহিলা। তিনি স্বল্পবয়স্কা বা বৃদ্ধা, স্বাক্ষর বা নিরক্ষর হ-ত পা-রন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তাকে তাঁর গোষ্ঠীর সদস্য হতে হবে যার নিজগোষ্ঠীতে সুঅবস্থান আছে, যিনি তাঁর গোষ্ঠীর নিকট এই প্রকল্পের গ্রহন -যোগ্যতা নিশ্চিত কর-ত তা-দর স্থানীয় সংস্কৃতি ও প্রথাসমূহ-ক সমর্থন -যোগ্য-ত পা-রন। একজন CHW - র প-ক্ষ এটা জরুরী নয় যে তাকে শিক্ষার বিশেষজ্ঞ হতে হবে, কিন্তু তাকে যেন - জনগন আস্থাশীল ম-ন ক-র, তিনি পরিকল্পনা গ্রহ-ন দক্ষ হ-বন, অন্য-দর সা-থ স্থানীয় ভাষায় -যোগ্য-যোগ কর-ত সমর্থ হ-বন।

SEHAT কর্মী প্রসঙ্গে :-

SEHAT প্রকল্পের উদ্দেশ্য হল স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নৈপুণ্য ও জ্ঞান সম্প্রসারণ করা, এবং প্রতি ব্যক্তি সাধারণের জীবন যাত্রার মান উন্নয়নে গোষ্ঠীকে বলিষ্ঠ করে তোলা। SEHAT কর্মী-দর ম-ধ্য আমরা আশাকরি Hypertension, diabetes ও ধূমপান এর চিকিৎসা ও সতর্কতা বাড়ি-য় -তালার। আমরা আশাকরি সম-য়র সা-থ সা-থ -গাষ্ঠীর স্বাস্থ্য সমৃদ্ধ হ-ব। আমরা শুরু কর-ত চাই Hypertension দি-য় -য-হতু বর্তমা-ন ভার-ত এইটি সাব-চ-য় বড় মরন সমস্যা এবং ইহা অন্য সকল -রাগ সৃষ্টি ক-র। বর্তমা-ন এইটি হল একনম্বর মরন রোগ যা সংক্রমন, যক্ষা, AIDS বা অন্যান্য -রা-গর তুলনায় অ-নক -বশী মরনাত্মক। SEHAT কর্মীদের মাধ্যমে উচ্চরক্তচাপ এর কারন সমূহকে নস্যাৎ করে আমরা চেষ্টা করব জীবনকে সুরক্ষিত করতে। এরপর আমরা এ-ক এ-ক Diabetes ও ধূমপান -রাধ করার মাধ্য-ম অকাল মৃত্যু ও -রাগ যন্ত্রনা নিয়ন্ত্রন করার -চেষ্টা করব।

SEHAT কর্মী নির্বাচ-নর মাপকাঠি :-

- স্থানীয় পল্লী বাসিন্দা।
- বাংলায় পড়-ত ও লিখ-ত পাড়া।
- স্বল্প বয়স্কা -থ-ক মধ্য বয়স্কা (২০ -থ-ক ৪০ বৎসর) মহিলা ও বিবাহিতা।
- দলগতভা-ব ও এ-ক এ-ক সক-লর স-থ তথ্য আদান প্রদা-ন সমর্থ।

SEHAT কর্মীর কার্যাবলী :-

একজন SEHAT কর্মীর প্রধান কাজ হল তার যত্নাধীন সমস্ত -লাকের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করা। তিনি এই কাজটি করতে পারেন সেই ব্যক্তির রক্তচাপজনিত জ্ঞান বৃদ্ধি করার মাধ্যমে, সেই ব্যক্তিকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় খাদ্য গ্রহনে উৎসাহিত করে, শরীর চর্চায় নিযুক্ত হলে এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় আচরনবিধী বৃদ্ধির মাধ্যমে। এই সকল SEHAT কর্মী-দর প্রশিক্ষন -দওয়া হ-ব ও আশাকরা যা-ব -য তিনি

- তার যত্নধীন প্রত্যেক উচ্চরক্তচাপ রোগীর একটি নথি রাখবেন ।
- সেই ব্যক্তিকে উচ্চরক্তচাপ, তার ফলাফল এবং সঠিক চিকিৎসার সুবিধা সম্পর্কে অবগত করবেন ।
- সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও শরীর চর্চার মাধ্যম উন্নত জীবন যাপন সহায়তা করবেন ।
- উচ্চরক্তচাপযুক্ত রোগীকে ডাক্তার -দখানা এবং নির্দিষ্ট ঔষধ গ্রহন উৎসাহিত করবেন ।

Project SEHAT এর পর্যায়সমূহ :-

প্রথম পর্যায় :- SEHAT কর্মীদের প্রশিক্ষণ এক সপ্তাহ ব্যাপি একটি প্রশিক্ষণ শিবির হ-ব -যখন SEHAT কর্মীরা এই প্রকল্পের সাথে পরিচিত হবেন এবং এর রীতিনীতি সম্পর্কে অবগত হবেন । তারা রক্তচাপ পরিমাপ করতে ও খলি পেটে রক্ত গ্লুকোজ মাপ-ত শিখ-বন ।

দ্বিতীয় পর্যায় :- উচ্চরক্তচাপ পর্যালোচনার প্রশিক্ষণ এক সপ্তাহের প্রশিক্ষণ শিবিরে রক্তচাপ সম্পর্কে ও তা নিয়ন্ত্রনের উপায় সম্পর্ক কর্মীদের শিক্ষিত করা হ-ব এবং -রাগীদের সয-ত্ব পর্য-বক্ষ-নের শিক্ষা -দওয়া হ-ব ।

তৃতীয় পর্যায় :- SEHAT কর্মীরা ৬ মাস সম-য়ের মধ্যে এই সকল রোগীকে জীবন যাত্রার ধরন পরিবর্তন করতে এবং ডাক্তারের কা-ছ সঠিক পরামর্শ নি-ত -শখা-বন ।

চতুর্থ পর্যায় :- Diabetes ও ধূমপান বিষ-য় প্রশিক্ষণ ছয় মাস -শ-ষ কর্মীদের এক সপ্তা-হর প্রশিক্ষ-ন মধু-ময় ও ধূমপান এর -রাগীদের বিষ-য়ও শিক্ষিত করা হ-ব ।

পঞ্চম পর্যায় :- পরবর্তী -দড় বৎসর সম-য়, কর্মীরা এই তিনরকম -রা-গর নির্মূ-ল লক্ষ্যস্থীর কর-বন ।

Part 3 - Health information

স্বাস্থ্য সঙ্ঘর্ষীয় তথ্য (Human Body Basics):

মানব-দহ সঙ্ঘর্ষীয়ঃ-

মস্তিস্ক ও সুমুমাকান্ড (Nervous System) - মস্তিস্ক ফুলকপি আকৃতি 1.5kg ওজন বিশিষ্ট দুটি অংশে বিভক্ত। মস্তিষ্ক-স্বর সমস্যায় বি-শষ লক্ষণ অস্পন্দার (Seizures /fits), -দ-হ অসাড়তা, কথা বল-ত অসুবিধা (Stroke), চিন্তা শক্তির লোপ, অচেতনতা প্রভৃতি।

কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম (Cardio-Vascular System) - হৃৎপি-ন্ডর উপ-র দি-ক দুটি পর-কাষ্ট এবং নি-চর দি-ক দুটি প্রকোষ্ট থাকে। উপরের প্রকোষ্ট গুলি রক্ত সংগ্রহ করে এর নীচের প্রকোষ্টগুলি রক্ত বহিস্কার (pump) করে। হৃৎপিন্ডে রক্ত সঞ্চালন তন্ত্রের অঙ্গ, সমগ্রদেহে রক্ত সংবহন সঞ্চালন তন্ত্রের কাজ। রক্তবাহগুলি কলা (tissue) দ্বারা তৈরী নালী বি-শষ। শিরা রক্ত হৃৎপি-ন্ড আ-ন এবং ধমনী দেহের সর্বত্র পরিবহন করে, দেহের অশুদ্ধ রক্ত (O2-কম থা-ক) উপ-রর ডান প্র-কাষ্ট আ-স প-র নি-চর ডান প্র-কাষ্ট আ-স এবং ফুসফু-স পরিবাহিত (PUMP) হয়। ফুসফু-স O2- রক্তে মেখে, O2- যুক্ত রক্ত হৃৎপি-ন্ড ফি-র আ-স এবং উপ-রর বাম প্র-কাষ্ট আ-স। রক্ত তারপরে নীচের বাম প্রকোষ্টে আসে, পরে দেহের সর্বত্র (কলা ও অঙ্গে) ছড়িয়ে পরে। করোনারী ধমনীর মাধ্যমে হৃৎপিন্ডে রক্ত সঞ্চালিত হয়। করোনারী ধমনীতে রক্তে প্রবাহ বাধা (blockages) -প-ল বু-ক ব্যাথা (chest pain বা Heart attack) হয়। ধমনী সংকোচিত বা রক্তে চর্বি বেশি হলে উচ্চ রক্তচাপ (high blood pressure) হয়।

শ্বসনতন্ত্র (Respiratory System)- বক্ষ গহ-র দুটি ফুসফু-স আ-ছ। শ্বাসনালী (trachea) এর মাধ্য-ম ফুসফু-স বায়ু আ-স। বায়ু থলী (Alveoli) দ্বারা নিঃশ্বা-স O2 গ্রহন এবং প্রশ্বা-স

CO2 বাই-র -বরি-য় আ-স। অক্সিজেন আমাদের সকল কার্যকলাপের জন্য শক্তি উত্পাদন প্রয়োজন। যক্ষ্মা (Tuberculosis) একটি ফুসফু-সর -রাগ। ধূমপা-ন ফুসফু-সর ক্যানসার, হৃৎপিন্ড এবং ফুসফু-সর সমস্যা -দখা যায়।

বৃক্ক (Renal System) - দুটি সেমবীজ আকৃতি বৃক্ক-তল-প-ট (abdomen) এ থাকে। রক্ত থেকে রেচন পদার্থ পরিস্ফুট করে বাহির করা বৃক্কের কাজ, পড়ে একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি দৈনিক 1.5 লিঃ মূত্র পরিত্যাগ করে। মধুমেহ (diabetes) এবং উচ্চ রক্তচাপ এই দুটি রোগ বৃক্কের ক্ষতি করে।

গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সিস্টেম (Gastrointestinal System)- ইহা মুখ -থ-ক পায়ু পর্যন্ত বিস্তৃত। ইহা মুখ, খাদ্যনালী পাকস্থলী, অন্ত্র, লিভার, অ্যাপেন্ডিক্স এবং মলাশয় দ্বারা গঠিত। গৃহিত খাদ্যের পরিপাক পাকস্থলীতে ঘটে, ক্ষুদ্র-স্ত পুষ্টি -শাষিত হয়। বৃহদ্রান্ত জল -শাষিত হয় এবং মলরু-প বজ্য পদার্থ পায়ুছিদ্র প-থ বহিস্কৃত হয়। লিভা-রর গল-যা-গ জনন্ডিস (Jaundice) এবং পাকস্থলী-ত ঘা হয়। ডাইরিয়া (diarrhea) এবং ত-ন্ত্রর বিভিন্ন অংশ-র ক্ষতি ক-র।

পা (Legs)-উচ্চ রক্ত চাপে পায়ের রক্তবহগুলি সরু হয়ে রক্ত চলাচল ব্যহত করে এর ফলে হাঁটতে পা ব্যাথা করে।

-চাঁখ(Eyes)-দৃষ্টি শক্তি উচ্চ রক্তচাপ এবং মধুমেহ রোগে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

হৃৎপিণ্ড সম্বন্ধীয় বিপদ সংকতের ভূমিকা :-

হৃদ-রাগ (Cardio-vascular diseases) সম্বন্ধে এখন জানা-না হ-য়-ছ। এখন ক-য়কটি সাধারণ এবং মরাত্মক হৃদ-রাগ সম্বন্ধে, কারণ এবং প্রতিকা-রর আ-লাচনা করা হল।

জীবন নাশক দুটি -রাগ heart attack এবং stroke. এই রোগগুলির চারটি কারণ-র হয় । ম-ন রাখার দরকার ।

- যম-ন- উচ্চরক্তচাপ
- ধূপপান
- মধু-মহ (Diabetes)
- উচ্চ -ক-লস্টেরল

এই সব কারণ-র হৃদ-রাগ এবং stroke হয় । এই চারটি কারণ (factors) সম-ন্ধে সতর্ক থাক-লে 80% হৃদ-রাগ -রাধ করা যায়।

কেন হৃদরোগ ও রক্তবাহ জনিত রোগ বিপদ জনক :-

(Who is at risk for heart disease and Stroke)

হৃদ-রাগ ও stroke - রিস্ক ফ্যাক্টোর (risk factor) এর কারণ-র হয় । হৃদ -রাগ ও stroke -এ প্রায় একই রকম risk factor কাজ ক-রা। জীবন শৈলী এবং risk factor avoid কর-লে হৃদ-রাগ ব্যহত করা যায় এবং স্বাস্থ্য-উন্নতি করা যায়।

হৃদ-রাগ ও stroke এর গুরুত্ব :- (Why are heart diseases and stroke important?)

- ভার-ত হৃদ -রা-গের মৃত্যুর কারণ ।
- stroke মৃত্যুর কারণ
- কর্মজীব-ন হৃদ-রাগ ও stroke অকর্মমতার কারণ

এই প্রশিক্ষণ পুস্তিকায় Hypertension সম্বন্ধে এখন আ-লাচিত হ-ব । দ্বিতীয়ত পর্যা-য় এই পক-ল্প অন্য risk factors সম্বন্ধে জান-ত পার-বা।

Basics of Hypertension

রক্ত চাপ (BLOOD PRESSURE) কী ?

ধমনীর ভিতরে প্রবাহের বলকে রক্তচাপ বলে। ধমনীর মাধ্যমে হৃৎপিণ্ড থেকে রক্ত দেহের সর্বত্র ছড়িয়ে পড়ে।

কিভাবে রক্তচাপ পরিমাপ হয় ?

দুটি সংখ্যা দিয়ে রক্তচাপ মাপা হয়। যেমন :-

120
80

উপ-র সংখ্যাটিকে সিস্টোলিক -প্রসার ব-ল। ইহা ধমনীর ভিতরের রক্তের বল, যখন হৃৎপিণ্ড সং-কাচিত (beats) হয়।

নীচের সংখ্যাটিকে ডায়াস্টোলিক প্রেসার বলে। ইহা ধমনীর ভিতরের রক্তের বল, যখন হৃৎপিণ্ড শিথিল হয়।

কিভাবে রক্তচাপ মাপা হয় ?

রক্তচাপ যন্ত্রের মাধ্যমে blood pressure মাপা হয়।

রক্তচাপ মাপার আগে :-

- ১) ৩০ মিঃ আগ ধূমপান, চা, বা কফি ব্যবহার করা যা-ব না।
- ২) ২ মিঃ ব-স শান্ত থাক-ত হ-ব।

রক্তচাপ পরিমাপে :-

- ১) -রাগী-ক পা দুটি লম্বাক-র -ম-বা-ত বস-ত বল-ত হ-ব।
- ২) রক্তচাপ যন্ত্রের monitor cuff কনুই-য়র একটু উপ-র জরি-য় দি-ত হ-ব।
- ৩) -টবি-ল উপ-র হাথটি রাখ-ত হ-ব, এবং উর্ধ্ববাহু হৃৎপি-ন্ডর সমান্তরা-ল থাক-ব।
- ৪) বোতামটি যন্ত্রে টিপলে রক্তচাপ মাপা হবে।
- ৫) -রাগীর হাত নাড়া-না বা কথা বলা চল-ব না।
- ৬) ফলাফলটি -লখ। ২ মিনিট প-র আবার মা-পা আর -লখ।

ভাল রক্তচাপ পাঠ কোনটি ?

১২০/৮০ এর নী-চ ঠিক, কিন্তু ১৪০/৯০ এর -বশি হ-ল সমস্যা, যার ফ-ল চিকিৎসা কা-রা-না উচিত।

উচ্চ রক্তচাপ কী ?

রক্তচাপ যা হওয়া উচিত তার বেশি হলে তাকে উচ্চ রক্তচাপ (Hypertension) ব-ল। -মাটির গাড়ির টায়-রর মত চাপ বেশি হলে নষ্ট হওয়ার ভয়। টোখ, মস্তিষ্ক, হৃদয় যন্ত্র, রক্তবাহ এবং বৃক্ক নষ্ট হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপে কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না, সময়ে হৃৎপিণ্ড, মস্তিষ্ক এবং অন্য অঙ্গগুলি নষ্ট করে।

রক্তচাপ পরিমাপ এবং তার অর্থ :-

স্বাভাবিক	১২০/৮০ - এর কম বা সমান	স্বাস্থ্যকর ।
প্রাক-উচ্চ রক্তচাপ	১২০/৮০-১৪০/৯০	উচ্চ রক্তচাপের পূর্বাভাস । ওৎস্যানতি সতর্কের দরকার -নই ।
উচ্চ রক্তচাপ	> ১৪০/৯০	চিকিৎসার প্র-য়োজন, প্র-য়োজনীয় খাদ্য ও ব্যায়াম, -রাগী-ক ওষুধ ব্যবহার করে রক্তচাপ কমানো দরকার ।

কা-দর বিপদ ?

- ১) বয়স্ক হ-ল,
- ২) ওজন -বশি হ-ল,
- ৩) পারিবারিক কারো উচ্চ রক্তচাপ থাকলে
- ৪) প্রত্যহ মদ্যপান কর-ল,
- ৫) -য ব্যায়াম না ক-র,
- ৬) -য লবন -বশি খায় এবং ফল ও সব্জী খায় না ।

উচ্চ রক্তচাপ কখন -দখা যায় ?

৩৫ বছর এর -বশি বয়স্ক প্রায় ২৫% । দুই-তৃতীয়াংশ ৬৫ বছরের উর্ধ্বে উচ্চ রক্তচাপে ভোগে ।

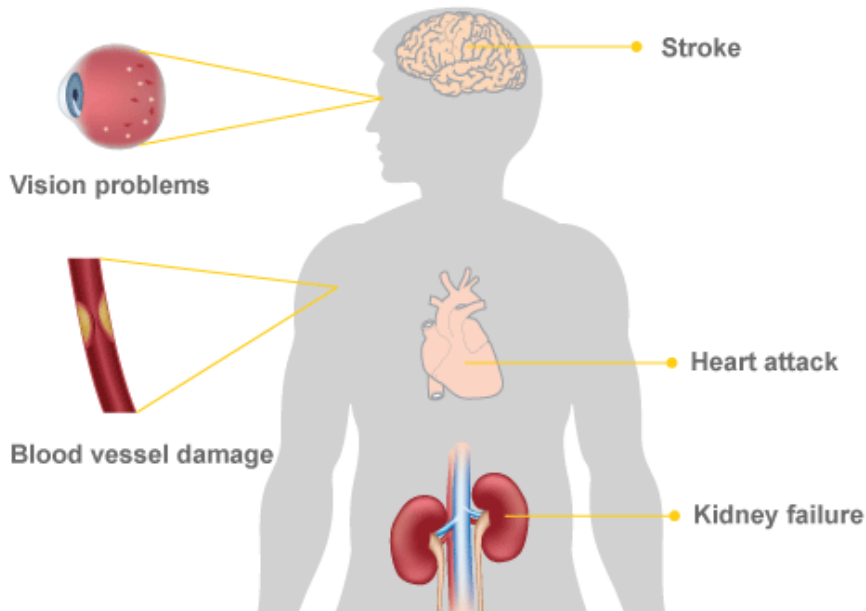
উচ্চ রক্তচাপে লক্ষনগুলি কী ?

সাধারনতুচ্চ রক্তচাপে কোন লক্ষন প্রকাশ পায় না, ইহা সুপ্ত ঘাতক । উচ্চ রক্তচাপে কারো কারো মাথা ব্যাথা করে । অন-কর -কান অসুবিধা হয় না ।

উচ্চ রক্তচাপে কি ক্ষতি হয় ?

অতি উচ্চ রক্তচাপে heart attack, heart failure, stroke এবং বৃক্কের রোগ হয় । রক্তবাহ ভেটে গেলে বা বাঁধা -প-ল stroke হয় । এর ফ-ল মস্তিষ্ক প্র-য়োজনীয় অক্সিজেন পৌঁছায় না । ইহার ফলে মস্তিষ্ক বিকৃতি ঘটে । রক্তচাপ কমিয়ে strokes প্রতিহত করা যায় । ৪০-৭০ বৎসর বয়স্ক প্র-ত্য-কর systolic BP (SBP) - 20mmHg বা 10 mmHg diastolic BP (DBP) এর প্রভা-ব heart attack এর বিপদ দ্বিগুন বাড়ে ।

Main Complications of Hypertension



রক্তচাপ কমে কী লাভ ?

Antihypertensive therapy (উচ্চ রক্তচাপ রোগের চিকিৎসা) stroke এর মাত্রা গড়ে 35-40%, heart attack 20-25% এবং heart failure 50% এর অধিক কমায়। জানা -গ-ছ প্রথম পর্যায় (SBP-140/159 mmHg এবং বা DBP-90-99 mmHg) SBP - 12 mmHg ক-ম ১০ বছ-র প্রতি ১১ জন -রাগীর ম-ধ্য ১ জ-ন-র মৃত্যু প্রতিহত করা যায়।

রক্তচাপ কত রাখা দরকার ?

উচ্চ রক্তচাপের লক্ষ্যমাত্রা ১৪০/৯০। চিকিৎসা বা ঔষধের আগে তা ঠিক করতে হবে যাতে করে প্রত্যেক রোগীর লক্ষণগুলি লক্ষ করা যায়, এর ফ-ল -রাগীর সঠিক আগ্রহ চিকিৎসায় প্রকাশ পায়।

কী ভাবে উচ্চ রক্তচাপে চিকিৎসা করা হয় ?

মনে রাখতে হবে উচ্চ রক্তচাপ রোগীদের সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে। তাঁদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে না আসা পর্যন্ত ২-৩ মাস অন্তর ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত। তাঁদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে এলে প্রতি ৬ মাস বা এক বছরে একবার ডাক্তারের কা-ছ -য-ত হ-ব।

উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসায় দুটি গুরুত্ব পূর্ণ উপাদান আ-ছ :-

পরিবর্তন	স্বাভাবিকতা	Approximate reduction (range)	SBP
ওজন হ্রাস	স্বাভাবিক ওজন	5-20mmHg/10kg wt	
স্বাস্থ্যকর খাদ্যভাস পরিকল্পনা	অতিরিক্ত ফল সহ খাদ্য, শাক সবজী, স্বল্প দুধ, চর্বি যুক্ত খাদ্য।	8-14mmHg	
খাদ্যে লবনের মাত্রা কম	-সোডিয়াম লবন ৬ g এর অধিক নয় প্রত্যহ	2-8 mmHg	
দৈহিক কর্ম	সপ্তা-হ অধিকাংশদিন ৩০ মিঃ ধ-র হাঁটা	4-9mmHg	
মদ্য পান পরিবর্তন	২ বা-র-র -ব-শি অধিকাংশ -লাক এবং ১ বা-র-র -ব-শি মহিলা এবং হালকা ওজনের ব্যক্তিতে।	2-4mmHg	

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে উপরিক্ত লিখিত কথা রোগীকে জানানো CHWS এর দায়িত্ব। CHWS এর উচিত -রাগী-ক বার বার ম-ন করি-য় -দ-ওয়া এবং Life Style পরিবর্ত-ন উন্নতি লক্ষ করা।

২) ওষুধ প্রয়োগ (Medication) :- ওষুধ ব্যবহারে রক্তচাপ কমে। যদিও রোগীকে সারা জীবন ধরে ওষুধ নি-ত হয়। -ক-ন লক্ষন না প্রকাশ -প-ল-ও ওষুধ নি-ত হ-ব। CHWS এর ইহা কর্ত-ব্য-র ম-ধ্য আ-স -য -রাগী ঠিক মত নিয়মিত ওষুধ নি-চ্ছ।

পরবর্তী-ত আমরা এই সব বিস্তারিত আ-লাচনা কর-বা।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য (Healthy Diet)

স্বাস্থ্যকর খাদ্য কী ?

স্বাস্থ্যকর খাদ্য থাকে

- ১) উপকারি ফল, শাক সবজী এবং ডাল ।
- ২) পরিমাণ মত চাল, গম এবং অন্য খাদ্য শস্য ।
- ৩) কম চর্বি, -কোলেস্টেরল, লবন ও চিনি।
- ৪) বিভিন্ন উপকরণ -যমন :- খাদ্য শস্য, ডাল, শাক সবজী, ফল, ডিম, দুধ এবং মাংস ।

বিভিন্ন খাদ্য বিভিন্ন পুষ্টি থাকে, যমন ভিটামিন খনিজ পদার্থ যা শরীরের পক্ষে প্রয়োজন ।

খাদ্য পিরামিডের সাহায্যে কী পরিমাপ এবং -কোন পরকার খাবার প্রয়োজন জানা যায় ।



খাদ্য কয় প্রকারের পুষ্টি থাকে ?

আমাদের খাদ্যে ৩ প্রকারের পুষ্টি থাকে, যা প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়। এগুলি শর্করা, প্রোটিন এবং চর্বি।

১) শর্করা (Carbohydrates) :- পুষ্টি-ত শর্করার চাহিদা সব-চ-য় -বশি। ৪৫-৬৫% আমরা শক্তি শর্করা থেকেই পাই। ইহা আমাদের দেহের শক্তির প্রধান উৎস। শর্করা গ্লুকোজে পরিনত হয়, যা শক্তির প্রধান উৎস যার সাহায্যে আমাদের অঙ্গগুলি কাজ করে। স্টার্চ যুক্ত খাদ্যে যেমন - শস্য এবং আলু, ফল, দুধ এবং দই শর্করা পাওয়া যায়। অন্য খাদ্য -যমন শাক সবজী, বীন, বাদাম, মাখন প্রভৃতিতে শর্করা থাকে অল্প মাত্রায়।

২) -প্রোটিন (Proteins) :- -দহ গঠনকারী উপাদান -প্রোটিন। ইহা বৃদ্ধি, ক্ষয়পূরণ এবং -রাগ প্রতি-রা-ধ সহায়ক। শর্করার প-র অধিক মাত্রায় প্রোটিন প্রয়োজন। সব প্রকার মাংসে (Chicken, fish, mutton) ছানা, বাদাম, দুধ, ডা-ল প-রাটিন -বশি থা-ক, কিন্তু স্টার্চ যুক্ত খাদ্য এবং শাক সবজীতে কম থাকে।

৩) চর্বি (Fats) :- চর্বি অধিক শক্তি সম্পন্ন এবং দেহে অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পন্ন করে। কিন্তু অধিক চর্বি হৃৎরোগ এবং stroke এর জন্য বিপদ জনক। চর্বি হজম করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তেল, ঘি এবং মাখন এ ১০০% চর্বি থাকে। এই কারণে ভাজা এবং তৈলাক্ত অধিক চর্বি যুক্ত হয়। মাংস, বাদাম, দুধ, মাখন এবং মার্জারিন, তেল, মাছ প্রভৃতি অধিক চর্বি যুক্ত খাবার।

-রাগীর পথ্য কী ভা-ব নির্নয় করা হয় ?

২৪ ঘন্টায় খাদ্য গ্রহণের তালিকা থেকে কোন রোগীর খাদ্য তালিকা জানা যায়। রোগীকে জিজ্ঞাসা করা হয় গত ২৪ ঘন্টায় -স কী কী গ্রহণ ক-র-ছ। এভা-ব প্রতিটি মিল অনুমান করা যায়। জান-ত হ-ব -য -স কী ফল এবং শাক সবজী নিয়া-ছ। রোগীর খাওয়ায় কি পরিমাণ লবন এবং তৈলাক্ত খাবার আছে। কি পরিমাণ snacks -স গ্রহণ ক-র-ছ। এ -থ-ক -রাগীর খাওয়া স্ব-স্ব সংক্ষিপ্ত ধারণা হ-ব। -রাগী-ক এ ব্যাপা-র কিন্তু নি-র্দশ ও -দওয়া যা-ব।

কী খাবার উপ-যোগী এবং -কান খাবার অনু-পা-যোগী :-

অধিক পরিমা-ন গ্রহীত খাদ্য:-

১) ফল এবং শাক সবজী :- -য খা-দ্য টাটকা ফল এবং শাক সবজী থা-ক তা -থ-ক heant disease, stroke এবং অন্য রোগে বিপদ মুক্ত হয়। ফল শাক সবজী থেকে ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং ফাইবার পাওয়া যায়, যা সুস্থত্বের জন্য ভাল। সাধারণত ফল এবং শাক সবজী-ত কম চর্বি এনং কম ক্যালরি থা-ক।

২) ডাল, চাল, রাজমা এবং অন্য বীন - এ অধিক প্রোটিন থাকে। এ থেকে অধিক শক্তি পাওয়া যায়। ইহা অধিক গ্রহণযোগ্য।

পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করা উচিত :-

১) ভাত রুটি এবং অন্য খাদ্য শস্য :- এই প্রধান খাদ্য গুলি শক্তির মূল উৎস। এসব খাবার যথাযথ গ্রহণ করা উচিত, কার এ -থ-ক -দ-হ চিনি এবং চর্বি উৎপন্ন হয়।

২) -শু-ত মাংস -যমন মাছ, চি-কন - এ অধিক -প্রোটিন থা-ক। কিন্তু আ-ত অনু-পা-যোগী চর্বি থা-ক। অর্থাৎ যথাযথ গ্রহণ করা উচিত। মাছ -সঁকা বা -সদ্ধ করা উচিত। এ সব ভাজা -খ-ল হংপি-ন্ডর প-ক্ষ ক্ষতিকারক।

৩) দুধ এবং দই।

যত্নশীল খাদ্য :-

১) -তল, ঘী, মাখন।

২) ভাজা খাবার, -সামাসাস, পসা-কারি প্রভৃতি।

৩) Mutton, -গামাংস এবং অন্য লাল মাংস।

৪) মিষ্টি খাবার, -যমন মিষ্টি, আইস-ক্রিম।

৫) বিস্কুট, চিপস, ময়দার তৈরী, পাপড়, পি-কলস্।

ছ-কর ম-ধ্য -দখা-না হ-য়-ছ -য -কান খাদ্য গ্রহন করা যা-ব এবং খাদ্য বাদ দি-ত হ-ব :-

স্বাস্থ্য কর খদ্য (ব্যবহার -যোগ্য)		স্বাস্থ্য কর নয় (অব্যবহার -যোগ্য)	
স্টার্চযুক্ত			
কুটি		প-রাটা	
ভাত		পলাও	
চিড়া (Puffed rice)		উপমা বা চিড়া -ত-ল ভাজা	
মাংস বা মাংস জাতীয়			
ডাল (মুগ, টুর বা মসুর)		ডাল -তল দা যি সহ	
মাছ বা চি-কন		ভাজা মাছ	
মা-ছর তরকারী -তল বা মশালা সহ		টমা-টা সহ রান্না (ভাজা)	
শাক্ সব্জী খাবার			
ভাজা সব্জী		সব্জী তরকারি -তল মশালা সহ	
ডালিয়া (ডাল সহ সব্জী)		ডালিয়া নার-কল ও যি সহ	
দুধ জাতীয়			
দই এবং বাটার মিষ্ক বা ২% দুধ রায়তা (কম চর্বি যুক্ত দুধ)		দই এবং বাটার মিষ্ক সম্পূর্ণ দুধ সহ রায়তা ভাজা boondi সহ	
ফল জাতীয়			
টাটকা ফল		ফ-লর সালাদ চিনি ও লবন সহ	

লব-নর বাধা :-

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে লবনের ব্যবহার কমানো ভাল। ভারতিয়রা বেশি লাবান খায়। দিনে 2300 mg লবন কম খাওয়া উচিত। ইহা প্রায় ১ চায়ের চামচ। লবন কম ব্যবহার করলে রক্ত চাপ কমে, রোগীকে রান্নার অর্ধেক লবন ব্যবহার কর-ত হ-ব। ধী-র ধী-র কম লবন ব্যবহার কর-ত হ-ব। এক সপ্তা-হর কম ব্যবহা-র কম লবন যুক্ত খাদ্য ব্যবহারে অভ্যস্থ হ-ব।

-কান খাবা-র -বশী লবন থা-ক :-

- ১) লবনাক্ত বা শুক-না মাছ বা মাংস
- ২) পিকলস্
- ৩) চিপস্, পাপড়
- ৪) সস ও -কট চপ
- ৫) লবন যুক্ত বিস্কুট

স্বাস্থ্যকর রান্নার আভাস :-

- ১) লবনের পরিবর্তে গুল্লা এবং মশলার ব্যবহার। লেবুর রস, পিপার বা ঝাঁল লঙ্কার স্বাদ ও গন্ধ ব্যবহার করা।
- ২) গরম ভাপ দি-য় বা -ত-ল না -ভ-জ ভা-প ভাজা করা। সম্ভব হ-ল সিদ্ধ, ভাপা-না বা -সকা ভা-লা।
- ৩) নির্বাচিত উপাদান না ব্যবহার ক-র সম্পূর্ণ শস্যই খাদ্য উপাদান হিসা-ব ব্যবহার ভা-লা। -যমন ময়দার পরিব-র্ত

আটা।

- ৪) কম চর্বি কারনে গরুর দুধ মহিষের দুধ থেকে ব্যবহার ভালো। কম চর্বি যুক্ত দুধের প্যাকেট কেনা উচিত।
- ৫) কম ভাত -খ-ত হ-ব, ডাল এর ব্যবহার খা-দ্য -বশি হ-ব।

- ৬) স্বাদু জলের মাছ যেমন কই, মাগুর খাদ্য কর-ত হ-ব, সামুদ্রিক মা-ছর -চ-য় ।
- ৭) খাওয়ায় অতিরিক্তলবন ব্যবহার করা উচিত নয়, বিশেষত ফল ও সবজীর সাথে ।
- ৮) সর-সর -তল বা সূর্যমুখীর মত -তল ব্যবহার করা ভা-লা, ঘি বা বনসপতি ব্যবহার করা ভা-লা ।
- ৯) মাংস -থ-ক চর্বি বাদ দি-য় রান্না কর-ত হ-ব ।

স্বাস্থ্যকর খাবার বাঁধা কী এবং কি ভা-ব তা জয় করা যায় :-

১) মূর্খতার কারণ -বশী সংখ্যক -লাক খবার গ্রহন ক-র । এ ব্যাপা-র সতর্ক করা এবং ভা-লা খাবার উপ-দশ -দওয়া যা পূ-র্ব বলা হ-য়-ছ । CHWs -জার ক-র -বাঝা-বন স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা সম্বন্ধ প্র-তা-ক পরিদশ-র্ন । তাঁ-ক প্রশ্ন ক-র জান-ত হ-ব -কন -স অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহন ক-র । তাঁ-দর সাহায্য কর-ত হ-ব স্বাস্থ্যকর খাদ্য -বঁ-ছ নি-ত অস্বাস্থ্যকর খা-দ্যের পরিবর্তন কর-ত ।

২) অন্য সম্ভাব্য বাঁধা মূল্য । ফল ওসবজীর দাম -বশি । কিন্তু পরিবা-র ইহায় কারণ । বাস্তব আলু ছাড়া সব সবজী স্বাস্থ্যকর । বাজারের সম্ভা সবজী অবশ্য জানা আছে । এ সম্বন্ধে নির্দেশ দিতে হবে । ফলের ক্ষেত্রে ও একই । কলার দাম বেশী এবং পুষ্টিকর ।

৩) অন্য বাঁধা স্বাদ । অনেকে মনে করে স্বাস্থ্যকর খাবার কম স্বাদ যুক্ত । কম তেল, লবন যুক্ত খাবার স্বাদহীন । কিন্তু মশলা অস্বাস্থ্যকর নয় । পরিমিত মশলা যুক্ত খাদ্য স্বাদ যুক্ত হয় । তাঁদের অস্বাস্থ্যকর খাবার তেল চর্বি বাদ দিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার -খ-ত হ-ব । ঘি এবং বনসপতির পরিব-র্ত সরিষার -তল এবং চিনাবাদা-মর -তল ব্যবহার কর-ত হ-ব ।

সুগারে অতিরিক্ত ব্যবস্থা :-

দুধ্ণ জাতীয় খাদ্য সুগারে কম ব্যবহার বিশেষ গুরুত্ব পূর্ণ । সুগারের খাবার নিয়ে প্রশিক্ষনের দ্বিতীয় পর্যা-য় আ-লাচনা করা হয়েছে । আমাদের সুগার খাদ্য তালিকার ভিত্তি জানতে হবে । কারণ রোগীদের ২০% রোগীর উচ্চ রক্তচাপের সঙ্গে সুগার ও আছে । সুগার এর খাদ্য তালিকায় অতি উচ্চ রক্তচাপের জন্য লবন এবং চর্বি কম করে ফল ও শাক সবজী ব্যবহার করায় চিনি শর্করা খাদ্য ও বাদ দি-ত হয় । সুগার -রাগি-দর অবশ্য মিষ্টি -থ-ক দু-র থাক-ত হয় । তাঁ-দর শর্করা নির্দিষ্ট পরিমা-ন নি-ত হয় ।

Diabetics- দের রক্তে অধিক গ্লুকোজ থাকে । কার সবই শর্করা গ্লুকোজে পরিনত হয় । এ কার-ন শর্করার পরিমা-ন এবং গ্রহন সীমিত হয় । কিছু শর্করা যা শ-স্য (-জয়ার, বাজরা, ওট এবং সুজি) থা-ক তা ধীরে আমাদের রক্তে ভেঙ্গে গ্লুকোজে পরিনত হয় । এই সব শস্য ভাত -থ-ক -বশী নি-ত হয়, যা তাড়াতাড়ি গ্লু-কা-জ পরিনত হয় । একই ভা-ব আলু মিষ্টি, ফল -যমন - আম, -পঁ-প সহ-জ গ্লু-কা-জ পরিনত হয় । ইহা-দর বর্জন করা ভা-লা । সব মিষ্টি খাবার -যমন - মিষ্টি, চিনি, -কালাস, -কক, বিস্কুট এ -বশি পরিমা-ন শর্করা থাকে যা সহজে ভেঙ্গে গ্লুকোজে পরিনত হয়। Diabetics -রাগি-দর এসব বর্জন করা উচিত ।

সুগার(Diabetics)		Diabetics -দর গ্রহনীয়	
খাল			
আনারস, তরমুজ, আম-পঁ-প, পামকিন		আ-পল, কমলা-লবু, জাম, কুল ন্যাসপতি, কলা	
সবজী			
লাউ, আলু		সব বাকি সবজী	
শস্য			
সাদা ভাত		বাজরা, -জয়ার, ওট, সুজী	
লিগুমিনস্			
ডাল-সব জাতীয় রাজমা, চানা			

উপরিক্ত তালিকায় দেখানো হয়েছে যে Diabetics -দর কী গ্রহনীয়। ভাত আর আলু বর্জন করা ভা-লা, কিন্তু এ নয় -য আর আলু খেতেই পারবে না কেবল মাত্র Diabetics -রাগীরা পছন্দ ক-র -ন-ব তা-দর খাদ্য। কখন কখন -খ-ল ও তা-দর নির্দিষ্ট আহার নিতে হবে । তাঁদের চিনি মিষ্টি অতি তেলাক্ত খাবার বর্জন করতে হবে ।

শারীরিক কাজকর্ম (Physical Activity) :

শারীরিক কাজকর্ম-এর গুরুত্ব সম্বন্ধে আগের পর্যায়ে বলা হয়েছে। শারীরিক অক্ষম ব্যক্তির হৃদরোগ এবং stroke এর ঝুঁকি বেশি। এ ব্যাপারে হৃদরোগের সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ হয়। সব বয়সের ব্যক্তির জন্য নিয়মিত ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ। মধ্যবয়সী এবং বয়স্ক-দের প-ক্ষ নিয়মিত ব্যায়াম উপকারী।

শারীরিক কাজ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- 1) হৃদ-রোগ এবং হৃদ -রা-গর মৃত্যুর বিপদ ক-ম।
- ২) একবার heart attack এর পর দ্বিতীয় হাট attack এর বপদ ক-ম।
- 3) stroke- এর বিপদ ক-ম।
- 4) উচ্চ রক্ত চাপের বিপদ ক-ম।
- 5) টাইপ-2 diabetics এর বিপদ ক-ম।

নিম্নলিখিত তালিকা থেকে জানা যাবে যে কোন ক্রিয়াকর্ম যথাযথ :-

শারীরিক ক্রিয়াকর্ম সম্পর্কিত কাজ		অবসর / সময় ব্যাপি শারীরিক ক্রিয়াকর্ম	
আধুনিক তীব্রতা	ব্যাপক তীব্রতা	আধুনিক তীব্রতা	ব্যাপক তীব্রতা
স্বাভাবিক -থ-ক কিছু -জা-র শ্বাস-প্রশ্বাস -নওয়া	আ-রাও -জা-র শ্বাস -প্রশ্বাস -নওয়া	স্বাভাবিক -থ-ক কিছু -জা-র শ্বাস-প্রশ্বাস -নওয়া	স্বাভাবিক -থ-ক আরও -জা-র শ্বাস -প্রশ্বাস গ্রহন করা
পরিষ্কার করা (-মাছা, পালিশ করা, চাঁছা, ঝাড়া প্রভৃতি)	অরন্য স-ম্পকীয় (কাঁটা, কাঠ বহন করা)	সাই-কল চালা-না	ফুটবল
ধোয়া (বারি দেওয়া, ক্রাম করা, কাপড় কচলা-না)	শ্রম করা (-ঠালা, ভার -তালা, গর্ত করা)	জগীং	ব্যাডমিন্টন
বাগান করা	লাঙ্গল চালানো	নাঁচা	-দাঁড়া-না
হা-ত গাই -দওয়া-না	সাই-কল রিস্কল চালা-না	-জা-ড় হাঁট	
শস্য চাষ এবং শস্য কাঁটা	বাগান করা (-কাপা-না)	ক্রিকেট	
-কাদাল দি-য় মাটি -কাপা-না	-স্টাভ, ফ্রিজ প্রভৃতি আসবাস পত্র সরানো	-যাগা	
কাপড় -বানা	বাগান করা		
কা-ঠর কাজ (কাঠ -চরা এবং -চরাই করা)	সিঁড়ি দি-য় উপ-র ওঠা		
সি-মন্ট -মশা-না			
মাথায় -বাঝা নি-য় হাঁটা জল -তালা			
গরু -দখা-শানা করা			

Who needs advice on physical activity?

প্র-ত্য-কর জন্য শারীরিক পরিশ্রম। যদিও এটা পরিমাপ দরকার কতটা শারীরিক পরিশ্রম ক-র এক জন ব্যক্তি কাজকর্ম সুপারিশ করার আগে নিচ্ছেন। তাঁর কাজ এবং তাঁর মনোরঞ্জন মূলক কাজের অনুমান করা দরকার। যেমন যথাযথ হবে না আরও -বশি

শারীরিক পরিশ্রম-মর নির্দেশ এক জন কায়িক শমিক-ক বা মা-ঠ কাজ ক-র বা -স কাজ কর-ত এক ঘন্টা ধ-র সাই-কল চালি-য় আসে । তা ছাড়া গৃহ বধু, বসে কাজ করে বা অনস জীবন যাপন করে এমন ব্যক্তিকে শারীরিক কাজ কর্মের নির্দেশ দেওয়া যা-ব ।

কতটা শারীরিক কাজকর্ম কর-বঃ- একজন পূর্ণ বয়স্ক-ব্যক্তিকে কম পক্ষে 30মি. সপ্তা-হ শারীরিক কাজকর্ম 5 দিন বা সপ্তা-হ প্রত্যহ করা উচিত। শারীরিক কাজ কর্ম তখন কিছু যা ঘাত বৃদ্ধি ক-র, শ্বার জার বৃদ্ধি ক-র এবং ঘাম ঝ-ড় । অর্থাৎ যার ফ-ল কথা বলতে কষ্ট হয়, কোন সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য কর্মীরা আরও অধিক শারীরিক সক্রিয় হতে সাহায্য করতে পারে ?

১) কিছুদিন ধরে নিষ্ক্রিয়, ধীরে ধীরে উৎসাহ করা যায় । তাঁকে প্রথমে ৫ মি. ধরে হাঁটতে এবং ধীরে ধীরে সময় বাড়তে নির্দেশ দেওয়া যায় ।

২) আ-স্ত আ-স্ত ক-য়ক মিনিট ক-র সময় বাড়ি-য় প্রত্যহ ৩০মি. শারীরিক পরিশ্রম করা -য-ত পা-রা তখন কারও কা-ছ ৩০মি. সহজ হ-ল তার তীব্রতা বাড়-ব ।

৩) হাঁটাই সহজ পদ্ধতি । পার্ক বা জায়গা -রাগি-ক নির্দেশ করা জায় ।

প্রত্যহ শারীরিক ব্যায়াম বাধা কী ?

- ব্যায়াম-মর জন্য পর্যাপ্ত সময় :- T.V বা অ-ন্যর সা-থ আড্ডা মারার সম-য় ব্যায়াম কর-ত -রাগি-ক ব-ল সময় -বর কর-ত হ-ব । প্রতি-বর্ষি সহ বাই-র -বড়া-না সামাজিক ক-র্মর ম-ধ্য ও প-র ।

- পার্ক না থাকলে , পাশে হাটা বা মনোরম বিপদমুক্ত হাটার রাস্তা বাড়ি বা অফিসে - দায়িত্ব নি-য় , উৎসাহিত ক-র অংশ গ্রহনকারি-দর ঐ সব জায়গা -দখা-ত হ-ব ।

- ব্যায়াম-মর অসুবিধা বা ব্যায়াম-মর এক-ঘ-রমী বা ব্যায়াম কর-ত আনন্দ না -প-ল - -বাঝা-ত হ-ব শারীরিক কাজ কর্ম সবসময় ব্যায়াম নয় । শরীরিক কাজ কর্মে তাঁদের মুক্ত করতে হবে । বোঝাতে হবে মুদিখানায় বাজার করা, বাড়ি পরিষ্কার করা বা এ রূপ কিছু কাজ শারীরিক কাজ কর্মের ভিতর পরের । এ রূপ কাজে মুক্ত করতে হবে ।

- সাধারণত ক্লান্ত - নিয়মিত ক্রিয়াকার্যে শক্তি স্তর বাড়ে । নিজে বলতে হবে এসব কাজ আমাকে আরো ও শক্তি যোগায় ।

- কম উৎসাহ সমর্থন, বা পরিবার বা বন্ধুর সহ-জাগিতা - CHWs হিসা-ব অ-নক সু-যাগ আ-ছ মানু-ষর দল বা বন্ধু-দর সাহায্য কর-ত -রাগি-ক সাহায্য কর-ত -য অন্য এলাকার মানু-ষ-দর, যা-দর শারীরিক কাজ ক-র্মর প্র-যাজন এবং সন্ধ্যায় দল বদ্ধ ভা-ব হাঁট-ত সাহায্য কর-ত ।

WEIGHT LOSS:-

কি ভা-ব জানা যা-ব -য কা-রা ওজন স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় কি না ?

কোন ব্যক্তি মাত্রারিক্ত মোটা কিনা তা জানার বিভিন্ন উপায় আছে । প্রথমত : ইহা নির্নয় করা, যা একজনের ওজন স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কিনা সেটা হল তার কোমরের পরিমাপ করা । কোমরের পরিধি হৃদযন্ত্রের ব্যাধির সাথে সম্পর্ক যুক্ত । তাই অত্যধিক প্রসস্ত -কামর যুক্ত ব্যক্তির হৃদযন্ত্র সংক্রান্ত ব্যাধির প্রবল সম্ভাবনা থাকে এবং সেইহেতু ওজন বা মেদ কমানো প্রয়োজন ।

-কাম-রর পরিধি কিভা-ব মাপা যা-ব ?

তলপেটে একটি ফিতের সাহায্যে ইহা মাপা যেতে পারে । মহিলাদের ক্ষেত্রে আগে নিশ্চিত হতে হবে যে তিনি গর্ভবতী নন ।

- নিত-স্তর উপ-রর অংশ পাজ-রর নী-চর হাড় ও -কাম-রর স্থির মা-বার স্থান চিহ্নিত কর-ত হ-ব । ইহা হল ক-মা-রর অংশ ।
- এবা-র -কাম-রর চারিধা-র ফি-ত ধর-ত হ-ব ।
- -রাগী-ক ধী-র ধী-র নিঃশ্বাস ছাড়-ত বল-ত হ-ব । ইহা নিশ্চিত হ-ত হ-ব -য তিনি তল-পট স্বাভাবিক -র-খ-ছন ।
- নিশ্চিত হতে হবে যে ফিতেটি ঢিলে নেই, আবার সেটি খুবশক্ত নয় এবং তা -ম-বার সা-থ সমান্তরাল আ-ছ ।
- ফি-তটি ঠিক ঠিক ভা-ব ধ-র নি-য় মাপ নি-য় নি-ত হ-ব ।

কোমরের আদর্শ পরিধি কোনটি ? ইহা কখন অতিরিক্ত হয় ?

পুরুষদের ক্ষেত্রে ৯০ সেমি বা তার বেশী ও স্ত্রী লোকদের ক্ষেত্রে ৮০ সেমি বা তার বেশী হলে মেদ কমানোর পরামর্শ -দওয়া উচিত । ম-ন রাখ-ত হবে গর্ভবতী মহিলাদের ডাক্তারের নির্দেশ ছাড়া ওজন কমানোর কথা বলা উচিত নয় ।

মাত্রাতিরিক্ত ওজন ঠিক নয় কেন ?

ইহা অনেক প্রকার স্বাস্থ্য সমস্যা ও ব্যাধির সাথে সম্পর্ক যুক্ত হতে পারে । যথা :-

- হৃদ সংক্রান্ত ব্যাধি ।
- বহুমূত্র রোগ ।
- উচ্চ রক্ত চাপ ।
- -স্ট্রোক ।
- বাত ও নিদ্রা সংক্রান্ত সমস্যা ও এর থেকে বিপজ্জনক হতে পারে ।

সামান্যতম ওজন হ্রাস বহু স্বাস্থ্য সমস্যা-ক কমা-ত পা-র । ৩-৪ -কজি ওজন কম-ল তা তাৎপর্যপূর্ণ ভা-ব এই সকল ব্যাধির ঝুঁকি কমি-য় আন-ত পা-র ।

ওজন হ্রাস করার উপায় কি ?

ওজন হ্রাস করার সব-চ-য় ভা-লা উপায় হল -য পরিমাণ ক্যা-লোরি আমরা গ্রহন করি তার তুলনায় -বশী ব্যয় করা । খাদ্য সেই শক্তি যোগায় যা দেহ কার্যাবলীর জন্য প্রয়োজন । কোন খাদ্য কি পরিমাণ শক্তি যোগায় তা পরিমাপের একক হল ক্যালোরি । যে যতবেশী সক্রিয় তার শরীরে ততবেশী খাদ্য প্রয়োজন । শরীরে প্রয়োজনের তুলনায় বেশী খাদ্য সরবরাহ করা সহজ । সেটা হলে শরীর তার অতিরিক্ত শক্তি হয় মেদ কোষ সমূহে সঞ্চয় করে যা অতিরিক্ত শক্তি সঞ্চয় করতে আরো স্পীত হয় অথবা শরীর-র আ-রা -বশী -মদ -কাষ তৈরী হয় ।

ওজন হ্রাস করতে আমাদের শরীরে যে পরিমান ক্যালোরী সঞ্চয় হয় তার অধিক ব্যয় করতে হয় । তাই ওজন হ্রাস করতে দুটো পদ্ধতি উল্লখ্য :-

- ১) ফ্যাট ও শর্করা জাতীয় খাদ্য কম গ্রহণের মাধ্যমে ক্যালোরী গ্রহণ কমানা যায় ।
- ২) শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধির মাধ্যমে ক্যালোরী ব্যয় বৃদ্ধি করা যায় ।

ওজন হ্রাস করার জন্য এই দুটি প্রক্রিয়ার মধ্যে সমন্বয়সাধন করতে হবে । স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক কার্যাবলীর পূর্ববর্তী অধ্যায় আমরা এই দুই প্রক্রিয়ার আলোচনা ইতিমধ্যেই ক-রছি ।

Medications and Doctor Visits (ঔষধ ও ডাক্তার দেখানো) :-

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করার অন্যতম উপায় হল ঔষধ সেবন করা। এই জন্য এই ধরনের সমস্ত রোগীকে ডাক্তারের কাছ-যত বলা উচিত।

রোগীকে কতদিন পরপর ডাক্তার দেখাতে হবে ?

যত্রদিন না রোগীর রক্তচাপ মাত্রা 140/90 এর নীচ আসে, -রাগী-ক নিয়মিত ভা-ব 2/3 মাস অন্তর ডাক্তার দেখাতে হবে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে এলে তার পর 6 মাস -থ-ক 1 বছর অন্তর ডাক্তার দেখানো যথেষ্ট।

কতদিন পরপর ও কতদিন পর্যন্ত -রাগী-ক ঔষধ -সবন কর-ত হ-ব ?

-রাগী-ক প্রত্যহ ঔষধ -সবন কর-ত হ-ব। ঔষধ বাদ -দওয়া উচিত নয়। ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে এই ঔষধ সারাজীবন খেয়ে যেতে হয়। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে আসার পরেও তা বন্ধ করা উচিত নয়।

ঔষধ সংক্রান্ত বিষয়ে রোগীকে কি পরামর্শ দেওয়া উচিত ?

- ১) রোগীকে তার রক্তচাপ জনিত ঔষধ সম্পর্কে জানতে সাহায্য কর। (এই পুস্তিকার পেছনে দেওয়া তালিকা লক্ষ্যনীয়)
- ২) ঔষধ -সবন বিষয়ে ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন পর্যবেক্ষণ করে ঔষধ সেবনে পুনরুৎসাহিত করতে হবে।
- ৩) রোগীকে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে আনার একটি লক্ষ্যমাত্রা স্থির করতে সাহায্য করতে হবে এবং সেই লক্ষ্য পৌঁছানোর গুরুত্ব সে বুঝতে পারল কি না তা নিশ্চিত করতে হবে।
- ৪) -রাগী যদি ঔষধ -সবন-র ফলাফল অনুভব নাও ক-র, তা-ক -বাঝা-ত হ-ব -য ঔষধ কর্যকারী হ-চ্ছ।
- ৫) তাকে আজীবন ঔষধ সেবন করে যাবার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন করতে হবে।

ঔষধ নেওয়া ও ডাক্তার দেখানোর ক্ষেত্রে কি কি প্রতিবন্ধকতা রয়েছে ?

- ১) অত্যধিক মূ-ল্যর ঔষধ - -রাগী-ক বল-ত হ-ব তিনি -যন ডাক্তারবাবুকে তুলনামূলক কমমূল্যের ঔষধ দি-ত অনু-রাধ ক-রন অথবা সরকারী হাসপাতা-ল যান। সরকারী হাসপাতা-ল-র ঠিকানা ব-ল দি-য়ও সাহায্য করা -য-ত পা-র।
- ২) ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া - ঔষধ নি-জ -থ-ক বন্ধ না ক-র -রাগী-ক উৎসাহিত কর-ত হ-ব -যন তিনি ঔষ-ধর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ডাক্তার বাবুর পরামর্শ নেন। কোনো ঔষধের কখনও কখনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। সে ক্ষেত্রে অন্য ঔষধ দেওয়া যেতে পারে যার একি রকম প্রতিক্রিয়া থাকবে না।
- ৩) -রাগীর -কান লক্ষন অনুভব নাও হ-ত পা-র এবং তিনি নি-জ-ক সম্পূর্ণ সুস্থ ম-ন কর-ত পা-রন - -রাগী-ক -বাঝা-ত হ-ব -য এই -রাগ নীর-ব ক্ষতি ক-র -য-ত পা-র এবং চিকিৎসা সুবিধা ও চিকিৎসা না ক-র -গ-ল ক্ষতি হ-ত পা-র।

Part 4 – Basic Communication Skills

পরবর্তী দুই বৎসর আপনাকে রাগীর সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে, তার সমস্যা বুঝতে হবে ও তাকে শিক্ষাদান করতে হবে। এক্ষেত্রে সাফল্য পেতে হলে জানতে হবে কিভাবে যোগাযোগ রক্ষা করতে হয়।

একজন CHW কর্মী রূপে আপনার একক সুযোগ থাকছে আপনার গাষ্ঠীর মধ্যে চতুর্নাম পরিবর্তন আনার। স্বাস্থ্য চেতনা আনয়নকারী হিসেবে আপনার অনেক সুবিধা রয়েছে। আপনি গাষ্ঠীর অংশ, অনেক রোগীকেই ব্যক্তিগতভাবে চেনেন এবং তাদের সমস্যা বুঝতে পারেন। এই জ্ঞানই বহু অংশে সহায়ক। কিন্তু অপর পক্ষে, আপনাকে রাগীর বাড়িতে যেতে হবে, তারা প্রয়োজন বাধা না করলেও তাদের পরীক্ষা করতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে, তারা অসুবিধা বাধা না করলেও তাদের স্বাস্থ্য সম্মত জীবন যাপন শেখাতে হবে। এই সবই বড় সমস্যা এবং আপনাকে সফল হতে অবশ্যই যোগাযোগ রক্ষা করে যেতে হবে। নিজ রাগী ও গাষ্ঠীর কাছে নিজেকে বিশ্বাসযোগ্য করে তালিকা তৈরি প্রয়োজনীয়।

রাগীর বাড়িতে প্রথমবার যাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি রাগী ও CHW কর্মীর মধ্যে সুসম্পর্ক স্থাপন সহায়ক হতে পারে আবার উভয়ের কাছে অসন্তোষ জনক হয় দাড়াতে পারে। রাগীর সাথে আপনার সাক্ষাত শুধু তথ্য সংগ্রহের জন্য উদ্দেশ্য উন্নীত হওয়া উচিত, এর মাধ্যমে রাগীর সাথে আপনার সুসম্পর্ক গড়ে উঠবে। এই বিষয়ে কিছু কার্যকরী পদক্ষেপ নিম্নে তালিকাভুক্ত করা হল।

Tips for effective communication

রাগীর সাথে দৃষ্টি সংযোগ। নিজেকে পরিচিত করান	রাগীর প্রতি আপনার ভূমিকা নির্দেশ করুন রাগীকে এটা নিশ্চিত করান যে আপনি কে এবং আপনি কি করবেন। এই প্রকল্পের উদ্দেশ্য ও সুবিধা রোগীকে জানান।
রাগীকে সুস্থীর হতে সাহায্য করুন ও সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন	অনেক রাগীই নিজ গৃহে CHW কর্মীদের সাথে সাক্ষাত অস্বস্তি বাধা করেন। বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করুন, প্রয়োজন SEHAT বহির্ভূত বিষয় আলোচনা করুন। রাগী ব্যস্ত থাকলে তার সুবিধা অনুসারে সময় নিন।
এক সময় একটিই প্রশ্ন করুন	একসাথে একাধিক প্রশ্ন বিস্তারিত আনতে পারে।
সহজ গ্রহণযোগ্য বিবৃতি ব্যবহার করুন	প্রশ্ন করার আগেই রোগীকে কি প্রশ্ন করা হবে সে বিষয়ে পূর্বজ্ঞান দিন / পরামর্শদান করুন। উদাহরণ স্বরূপ বলুন : “এবারে আমি আপনাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার বিষয়ে কিছু বলব।” সেই পর্যায়ে শুরু করার পূর্বই।
রাগী ও তার পরিবার সম্পর্ক জ্ঞান নিন	রাগীর সাথে কথা বলতে বলতে বিষয় গুলি জেনে নিন। স্বাস্থ্যের জীবন যাপন করতে যে সকল প্রতিবন্ধকতা রয়েছে তা বুঝে নেওয়া অত্যাবশ্যিক।
রাগীকে প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন	রাগীকে বলুন সরাসরি ও সাবলীল ভাবে যে কখন সময় প্রশ্ন করতে। এইটি বিশ্বাসযোগ্য এবং রাগীর সাথে আপনার সম্পর্ক আরো নীতির করে।
সিদ্ধান্তমূলক ভাষা অথবা আচরণ থেকে বিরত থাকুন	CHW কর্মী হিসেবে, আপনি অবশ্যই নিজস্ব বিশ্বাস ও মূল্যবোধ দূরে রাখবেন এবং সেগুলি রোগীর ওপর প্রয়োগ করা থেকে বিরত থাকবেন। রোগ সংক্রান্ত সমস্যা আপনার নয়, রোগীর এবং নিজেকে তার জায়গায় কল্পনা করে তার দৃষ্টি ভঙ্গি বাঝার চেষ্টা করতে হবে।
উৎসাহ যোগানের চেষ্টা করুন	রাগীর প্রশংসা তার সাথে আপনার সম্পর্ককে সুদৃঢ় করে। (যেমন, “ধূমপান কমিয়ে আনা আপনার পক্ষে বেশ কষ্টকর, কিন্তু আমি অত্যন্ত খুশি যে আপনি চেষ্টা বন্ধ করেন নাই।” - এমনটা বলা যেতে পারে।)
এটা নিশ্চিত করুন যে রাগী আপনার দেওয়া তথ্য বুঝতে সক্ষম	কেবলমাত্র একক বক্তব্য প্রকাশ করার পরিবর্তে রোগীকে আলোচনায় অংশগ্রহণে আগ্রহী করুন। বুঝতে পারছে কি তা জানতে প্রশ্ন করুন কিন্তু তার যখন এমনটা মনে না হয় যে তার জ্ঞানের পরীক্ষা হচ্ছে।
রাগীর সমস্ত অনুভূতি ও দৃষ্টিভঙ্গি যা তথ্য সম্পর্কিত তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন	যেমন : “এ পর্যন্ত আপনারা কি অনুধাবন করলেন উত্তর দান করুন।”
রাগীর সাথে সমন্বয় সাধন করুন	আপনি আপনার পছন্দ ব্যাখ্যা করতে পারেন কিন্তু এমনটা মনে করবেন না যে রাগী নিজেকেই আপনাকে সম্মতি দেবে। এই প্রকল্পে রাগীর বুঝতে পারা, তার ধারণা ও মূল্যবোধ সমান ভাবে গ্রহণ।

আপনার নির্বাক প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সতর্ক থাকুন	মনযোগী হওয়া, দৃষ্টিপাত করা এবং সদর্শক প্রতিক্রিয়া প্রদান করা রোগীকে আপনার প্রতি সহমত হ-ত উৎসাহিত কর-ব। আপনার শরীরী ভাষা -যন বুঝি-য় -দয় -য আপনি তা-দর সা-থ ব্যস্ত, -চয়া-র ব-স না -থ-ক বরং সাম-ন বু-ক মনসং-য়াগ দান করুন।
প্র-য়াজন মত অন্যান্য পরিবার ও গোষ্ঠী সদস্যদের অর্ন্তভুক্ত করুন	খাদ্যাভাস বাড়িতে রান্না করা খাদ্য, ডাক্তারের কাছে যাওয়া, ঔষধ কেনা ইত্যাদি বিষয়ে সন্ধান গ্রহনে যারা গুরুত্ব পূর্ণ পারিবারিক সদস্য যেমন ঠাকুরমা / ঠাকুরদা, অন্যান্য বয়জ্জেরা এবং স্বামী / স্ত্রী তাদেরকে অর্ন্তভুক্ত করা যেতে পারে।
সু-য়াগ্য প্রতিবন্ধকতা অবশ্যই বিচার্য বিষয়	প্রশ্ন করুন : “কি -সই সমস্যা / বিষয় যা আপনা-ক এই প্রক-ল্লের সা-থ চল-ত বাধা -দয় ?” তা-ত প্রতিবন্ধকতা নিশ্চিত হ-ব। -যমন রস-দর ঘাটতি। -রাগীরা তা-দর ইচ্ছা অনুসা-র কাজ কর-ত সক্ষম নাও হ-ত পা-র রস-দর অভা-ব। সম্ভব হ-ল তা-দর ও তাদের পরিবারকে সেই সব সংস্থার কাছে পাঠানো যেতে পারে যারা ঔষধ পত্র বা অন্যান্য সামগ্রী পাঠাতে পারে। উপযুক্ত ও গুণগত পরিষেবা স্বাস্থ্য পরিষেবা পেতে রোগী-দর সাহায্য করুন।
আপনার পরামর্শ বর্তমান / প্রচলিত ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক ধারণার সম্মিলন ঘটান	প্রচলিত ধারণা সমূহকে আপনার পরামর্শে অর্ন্তভুক্ত করা রোগীর নিকটস্থ হওয়াকে সুগম কর-ব। -যমন, আপনি স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহ-ন “Satvik” খা-দ্যর ধারণা-প্র-য়াগ কর-ত পা-রন। অথবা -রাগী-ক শারীরিক ক্রিয়াকলাপে আগ্রহীকরতে রামদেব বাবার যোগ বিদ্যার পরামর্শ-র কথা বল-ত পা-রন।
উদাহরণ প্র-য়াগ ক-র শিক্ষাদান করুন	মহিলারা তা-দর পরিবার বা -গাষ্ঠী সদস্যরা জা-নন এমন বাস্তব জীব-নর গল্প প্র-য়াগ করুন। উদাহরণ স্বরূপ, -স্ট্রাক বা হাট অ্যাটা-কর ঘটনা একটি এমন বিষয় যা -কান -গাষ্ঠীর প্র-ত্য-কই স্মরণ রা-খ। এই রূপ গল্প একটি শিক্ষা মূলক পাঠ হ-ত পা-র।

পরামর্শ-র প্রতি কিভা-ব আনুগত্য বৃদ্ধি করা যায় ?

উচ্চরক্তচাপ, ধূমপান অথবা বহুমূত্র তখনই নিয়ন্ত্রন করা সম্ভব যদি রোগীকে প্রস্তাবিত ঔষধ সেবনে উদ্বুদ্ধ করা যায় এবং স্বাস্থ্য বৃদ্ধি জীবন যাপন আগ্রহী করা যায়। CHW কর্মীদের সাথে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা থাকলেই আগ্রহ বৃদ্ধি হয়। সম-বদনা বিশ্বাস -য়াগার ও তা আগ্রহ বৃদ্ধি ক-র। -রাগী -কাথা -থ-ক এ-স-ছ তা বু-ঝ উঠ-ত পার-লই আগ্রহ বাড়া-না যা-ব। রোগীর বিশ্বাস ও সাংস্কৃতিকে আপনার পরামর্শের অঙ্গ করে তোলার চেষ্টা করুন।

পূর্ব নির্ধারিত লক্ষ্য স্থীর করার ক্ষেত্রে আপনার ও রোগীর সহমত থাকতে হবে। যেমন, উচ্চরক্তচাপ যুক্ত রোগীর BP মাত্রা (140/90) স্থীর করুন। এক্ষেত্রে নির্দিষ্ট পরিকল্পনা ও সময় নির্ধারন বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ। যখন BP লক্ষ্যমাত্রার উর্ধ্বে পরিকল্পনায় পরিবর্তন -চষ্টা কর-ত হ-ব।

চিকিৎসা প্রক্রিয়ার সঠিক জ্ঞান না থাকা, রোগীর চিকিৎসার প্রতি আনুগত্য হ্রাস কর-ব। লক্ষন প্রকট না থাকায় -রা-গর অস্তিত্বে অস্বীকার, ঔষধ গ্রহনকে অসুস্থতার লক্ষন হিসেবে দেখা ঔষধের অপ্রত্যাশিত বিরূপ প্রতিক্রিয়াও সেই অনুগত্য হ্রাস কর-ব। CHW কর্মী-ক -রাগী -যন সমস্ত রকম চিন্তার কথা বা ভয় ও ঔষধ সম্প-র্ক বল তা নিশ্চিত কর-ত হ-ব।

BP লক্ষ্য -পৌছা-ত ঔষধ-এর মূল্যের প্রতিবন্ধকতা কাটাতে হবে। এই বিষয়ে রোগীকে বলতে হবে ডাক্তার বাবু যেন কম মূ-ল্যর ঔষধ প্রস্তাব ক-রন ও সরকারী হাসপাতা-ল যাবার পরামর্শ দি-ত হ-ব।

-রাগী পরামর্শ গ্রহ-ন আগ্রহী না থাক-ল কি করনীয় ?

১) তিনি -কন চিকিৎসা -থ-ক স-র আস-ছন জান-ত হ-ব। -সটা কি বাড়িতে বা কর্মক্ষেত্রে ব্যস্ততার কারনে ? কারন খু-জ পুনরায় শুরু করার -চষ্টা করুন।

২) -কউ পথভ্রষ্ট হ-ল দৃষ্টিশক্তি কর-বন না। অন-কই তা ক-রন - বি-শযত যখন কিছু নতুন -শ-খন। ম-ন রাখ-বন আপনার জীবন যাপ-নর ধরন পরিবর্তন সময় সা-পক্ষ বিষয়।

৩) লক্ষ্য রাখুন আপনার -রাগী একসাথে অনেকটা কাজ কর-ত চাই-ছেন কি না । প্রায়শই নতুন কিছু কর-ত গি-য় অ-ন-কই অতিমাত্রায় পরিবর্তন করতে চান । বরং অল্প অল্প করে পরিবর্তন করুন । ধীর গতিতে ও নিশ্চিত ভাবে পরিবর্তন সাফল্যের অন্যতম এক চাবিকাঠি ।

৪) সমগ্র প্রক্রিয়াকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশে ভঙ্গে দিন । এটা কাউকে একসাথে অনেক কিছু করা থেকে বিরতই রাখ-ব না বরং পরিবর্তন গুলিকে আরও সহজ করে তুলবে । জটিল লক্ষ্য সমূহকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে তবে তা গ্রহন যোগ্য হয়ে উঠ-ব ।

Part 5 – Project Structure and Duties Structure of Intervention by SEHAT Workers

CHW কর্মী-দের প্রথম সাক্ষাত :-

পরীক্ষা প্রক্রিয়ায় অংশ গ্রহনের ব্যাপারে মতামত নেওয়া হবে এবং কোনস্থানের জনঘনত্ব ও প্রাসঙ্গিক চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য নেওয়া হবে। উচ্চরক্তচাপ, রক্তে গ্লুকোজ, ওজন ও কোমরের পরিমাপও গ্রহন করা হবে।

CHW কর্মী-দের দ্বিতীয় সাক্ষাত :-

স্ক্রিনিং বা প্রাথমিক পর্যবেক্ষন -শ-ষ কর্মীরা দ্বিতীয় পর্যায়ে পরিদর্শন যা-বন। এক ঘণ্টার পরিদর্শন তিনি জীবন যাপন পদ্ধতির বিষয়ে ও উচ্চরক্তচাপ, হৃদ সংক্রান্ত ব্যধি ও তার চিকিৎসার সুবিধা প্রসঙ্গে পরামর্শ দান করবেন। তিনি পরিবারের অর্থনৈতিক কাঠামো-ক সামান্য -র-খ খাদ্য তালিকা গঠন ও লবন ব্যবহার-র পরিমাণ কমানার বিষয় নজর -র-খ পরামর্শ দান করবেন। তিনি উচ্চরক্তচাপ রোগীকে ডাক্তার দেখানোর পরামর্শ দিবেন ও উপযুক্ত BP মাত্রা স্থির করে দিবেন। দুই মাস পরে -রাগীর সাথে পুনরায় সাক্ষাত ও -সই সময়-র মধ্য গ্রহণীয় পরামর্শ দান কর-বন। দুই মাস প-র নির্ধারিত সাক্ষাত-র দিন আসার পূ-র্বেই তিনি এটা -দ-খ -নওয়ার -চেষ্টা কর-বন যে রোগী তাদের পরামর্শ অনুসরণ করছে কি না, ডাক্তারের কাছে গেছেন কিনা অথবা ঔষধ সেবন করেছেন কি না। এই সকল তথ্যই রোগীর গৃহে ডাইরিতে নথিভুক্ত করতে হবে।

CHW কর্মী-দের সা-থ তৃতীয় সাক্ষাত :-

CHW কর্মী রক্তচাপ পরিমাপ করবেন এবং যদি দেখেন যে লক্ষ্যমাত্রায় পৌঁছানো যায় নাই, ত-ব পূ-র্বকার পরামর্শই আবার কার্যকরী করার-চেষ্টা কর-বন, -কন -রাগী সহ-যোগিতা করল না তা -দখার -চেষ্টা কর-বন, জানার ঘটতি আ-ছ কিনা তা দেখবেন ও ডাক্তারের পরামর্শ নিতে উৎসাহিত করবেন। পুনরায় দুই মাস পরে রক্তচাপ পর্যবেক্ষনের ব্যবস্থা করবেন। যদি লক্ষ্যে -পৌঁছা-না স্থির হয়, ত-ব -দখ-বন পুনরায় -যন -ছদ না প-র এবং দুই মাস প-রর পর্য-বেক্ষন সারনী প্রস্তুত ক-র -দ-বন।

পরবর্তী পরিদর্শন :-

দুই বৎসর -শষ হওয়া পর্যন্ত প্রতি দুই মাস অন্তর -রাগীর সা-থ CHW কর্মীর সাক্ষাত-র ব্যবস্থা কর-ত হ-ব।

Information Management :-

একজন CHW কর্মী হি-স-ব নি-জর কাজ-ক উৎকৃষ্ট কর-ত -রাগীর তথ্য ও অন্যান্য তথ্য নথিভুক্ত রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ইহা দক্ষতা বৃদ্ধি করে, সময় বাচায়, CHW কর্মী ও Project Manager -ক সাহায্য ক-র লক্ষ্য রাখ-ত হ-ব -য কতটা কাজ হ-য়-ছ এবং কতটা কাজ বাকি আ-ছ। প্রকল্প চলাকালীন সমস্তরকম তথ্য রাখ-ত CHW কর্মী দায়বদ্ধ। তার পারিশ্রমিক এবং অতিরিক্ত পাওনা তার তথ্য সংগ্রহ-র নিপুণতা ও সম্পূর্ণতার সা-থ সমপত্তী।

Work Diary :-

SEHAT কর্মীর work diary দুই ভাগে বিভক্ত থাকবে। প্রথম ভাগ কোন একজন রোগীর তথ্য নির্ভর (IPR), দ্বিতীয় অংশটি appointment diary।

IPR আপনাকে -কান একজন -রাগীর সা-থ সম্পর্ক রক্ষা কর-ত ও তার প্রগতির প্রতি নজর রাখ-ত সাহায্য কর-ব। এটা প্রতি সাক্ষাত সময় বাচাবে। এটা সবসময় পরিণত থাক-ব এবং -রাগীর বাড়ি-ত পূরণ করা হ-ব। Appointment diary টি appointment তৈরী ও লিপিবদ্ধ রাখার কা-জ ব্যবহৃত হ-ব। প্রতিবার সাক্ষাত-র পর, নির্দিষ্ট দিন অনুসা-র পরবর্তী সাক্ষাত-র সময় নির্দেশ ক-র চিহ্নিত ক-র রাখ-ত হ-ব।

Patient Card :-

রোগীরা একটি কার্ড পাবেন যা তাদের সাথে থাকবে, যার মধ্যে প্রতিবার নেওয়া রক্তচাপ এর বিবরণী নথিভুক্ত থাকবে। এটা রোগী ও ডাক্তার উভয়কে দীর্ঘ সময় ধরে রক্তচাপ এর মাত্রা নজর রাখ-ত সাহায্য কর-ব।

Quality Control :-

প্রতি সপ্তাহ SEHAT কর্মী-দের তা-দের কা-জের বিবরণ Work Diary সহ Supervisor এর কাছে নথিভুক্ত কড়তে হ-ব। Supervisor Diary টি পর্যবেক্ষন করবেন, তার কম্পিউটারে তা নথিভুক্ত করবেন এবং Appointment এর দশ শতাংশের পূর্ণ বিবরণী ক্রমাগত লিপিবদ্ধ কর-বন। প-রের সপ্তাহ তিনি -রাগীর কাছ-থ-ক নিশ্চিত হ-য় -ন-বন -য ডায়ারী-ত -য ভা-ব উ-ল্লখ আ-ছ -তমন ভা-বই কাজ হ-য়-ছ কিনা।

এটা করা হয় কাজের গুণগত মান ঠিক আছে কিনা এবং পদের অপব্যবহার করা হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে। একজন CHW কর্মী -গাষ্ঠীর সম্পদ এবং -য -কান মি-থ্য তথ্য -গাষ্ঠীর প-ক্ষ ক্ষতিকর। সুতরাং, এটা নিশ্চিত করা অত্যাাবশ্যক -য CHW কর্মী তার -যাগ্যতা অনুসা-র কাজ কর-ছেন কিনা, -সটা তার করনীয় কাজ।

যদি পরীক্ষক প্রধান -কান প্রকার গড়মিল লক্ষ্য ক-রন, ত-ব কর্মীর সমস্ত কাজ পুনঃপরীক্ষা করা হ-ব এবং যদি তা অস-স্তাসজনক হয় ত-ব তার সমস্ত আর্থিক পাওনা আট-ক -দওয়া হ-ব এবং তা-ক কর্তব্য -থ-ক অব্যহতি -দওয়া হ-ব।

APPENDIX

LIST OF HYPERTENSIVE MEDICATIONS

COMMONLY USED ANTI-HYPERTENSIVE MEDICATIONS

Generic Name	Usual dose
Amlodipine	5mg, 10 mg
Atenolol	25mg, 50mg, 100mg
Lisinopril	5mg, 10mg, 20mg
Spiroinolactone	25mg, 50mg
Telmisartan	20mg, 40mg
Hydrochlorothiazide	12.5mg, 25mg, 50mg

LIST OF ALL ANTI-HYPERTENSIVE MEDICATIONS

Class of medication	Medication names
“- olol”	Atenolol, Betaxolol, Bisoprolol, Metoprolol, Nadolol, Propranolol, Timolol, Acebutolol, Penbutolol, Pindolol, Carvedilol, Labetalol
“-sartan”	Candesartan, Eprosartan, Irbesartan, Losartan, Olmesartan, Telmisartan, Valsartan
“-pril”	Benazepril, Captopril, Enalapril, Fosinopril, Lisinopril, Moexipril, perindopril, Quinapril, Ramipril, Trandolapril
“-dipine”	Amlodipine, Nicardipine, Nifedipine
Miscellaneous	Amiloride, Bumetanide, Clonidine, Chlorothiazide, Chlorthalidone, Diltiazem, Doxazosin, Eplerenone, Frusemide, Hydralazine, Hydrochlorothiazide, Indapamide, Isosorbide Mononitrate, Methyldopa, Minoxidil, Prazosin, Spironolactone, Terazosin, Torsemide, Triamterene, Verapamil

LIST OF COMMONLY USED DIABETES MEDICATIONS

Metformin	Glibenclamide	Gliclazide	Glyburide
Glimepiride	Insulin	Pioglitazone	Sitagliptin

LIST OF ALL DIABETIC MEDICATIONS

Type	List
Important	Metformin, Pioglitazone
“Gli-“	Glibenclamide, Gliclazide, Glimepiride, Glipizide, Glyburide
“-gliptin”	Alogliptin, Linagliptin, Saxagliptin, Sitagliptin, Vildagliptin
“-bose”	Acarbose, Voglibose
Injectables	Insulins (many types), Exenatide, Liraglutide, Pramlintide
Miscellaneous	Canagliflozin, Chlorpropamide, Colesevelam, Glucomannan, Miglitol, Nateglinide, Repaglinide, Rosiglitazone, Saroglitazar, Tolazamide, Tolbutamide

OTHER HEART MEDICINES

Aspirin	Aspirin
“-statin”	Atorvastatin, Fluvastatin, Lovastatin, Pitavastatin, Pravastatin, Rosuvastatin, Simvastatin