प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा तहमा उच्च रक्तचाप व्यवस्थापन प्रोटोकल

१८ वर्ष भन्दा माथिका सबै बयस्कहरुको रक्तचाप मापन गर्नुहोस्। *

उच्चरक्तचापको निदान : दुई अवसरमा SBP ≥ 140 mmHg र/ वा DBP ≥ 90 mmHg भएमा।

निदान भएका बिरामीहरुलाई चरणबद्ध तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुहोस्।

हरेक पटक औषधि को मात्रा बढाउँदा तथा औषधि थपदाँ बिरामीको compliance मुल्यांकन गर्नुहोस्।

ध्यान दिनु पर्ने बुँदा :

१. पहिले निदान नभएको अवस्थामा, यदि SBP 140-159 mmHg र / वा DBP 90-99 mmHg र अन्य कुनै co morbidities नभएमा, स्वास्थ्यकर जीवनशैली अपनाउन परामर्श दिनुहोस्। एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा, Blood Pressure सोहि स्तरमा रहे **Step 1** अनुसार उपचार गर्नुहोस्।

२. यदि SBP 140-159 mmHg र / वा DBP 90-99 mmHg साथै co-morbidities, भएमा **Step 1** अनुसार उपचार गर्नुहोस्।

३. यदि SBP 160-179 mmHg र / वा DBP 100-109 mmHg, भएमा सोहि दिन बाट **Step 2** अनुसार उपचार गर्नुहोस्।

४. यदि SBP ≥ 180 mmHg र / वा DBP ≥110 mmHg, भएमा stat Amlodipine 10mg उपचार दिएर विशेषज्ञको मा प्रेषण गर्नुहोस्।

उपचार पछिको TARGET BLOOD PRESSURE

- यदि बिरामीमा कुनै co-morbidities नभएको अवस्थामा SBP < 140 mmHg र / वा DBP < 90 mmHg हुनुपर्छ। **(CONTROL)**
- यदि बिरामीमा co-morbidities {जस्तै: Diabetes, Chronic kidney disease, CVD patients (CAD & Stroke), High CVD risk} भएको अवस्थमा SBP < 130 mmHg र / वा DBP < 80 mmHg हुनुपर्छ। **(CONTROL)**

स्वस्थ्य जीवनशैलीका लागि स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श (सधै सबैका लागि)

- नियमित शारीरिक कृयाकलाप गर्ने (कम्तिमा १५० मिनेट/ हफ्ता)।
- सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्ने ।
- मदिराको सेवन नगर्ने ।
- हरेक दिन प्रशस्त मात्रामा ताजा हरियो सागसब्जी र फलफूल खाने।
- नुनको मात्र घटाउने (दिनमा ५ ग्राम भन्दा कम) ।
- पत्रु खाना / धेरै नुनिलो / धेरै गुलियो युक्त खाना नखाने ।
- तनाब व्यवस्थापनका लागि योग गर्ने ।

चिकित्सक नभएको संस्थामा

Step 1

Tab. Amlodipine 5mg once a day.

- एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Pressure CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Step 2

Tab. Amlodipine 10 mg once a day.**

- एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Pressure CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा उच्च सेवा तहमा प्रेषण गर्नुहोस्।

Refer / प्रेषण

चिकित्सक भएको संस्थामा

Step 3

Tab. Losartan 50 mg* once a day**

- Losartan औषधि सुरुवात अघि अनिवार्य Renal Function Test गराउनुहोस्।
- एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Pressure CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Step 4

Tab. Losartan 100 mg once a day

- एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Pressure CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Step 5

Tab. Hydrochlorothiazide 12.5 mg* once a day**

- एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Pressure CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्।

Refer / प्रेषण

एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Pressure UNCONTROLLED भएमा, बिरामीले नियमित औषधि को सेवनका साथै स्वस्थकर जीवनशैलीको पालन गरेको सुनिश्चिता गर्नुहोस्। यदि सो गर्दा नि Blood Pressure CONTROLLED नभएमा,

विशेषज्ञको मा प्रेषण गर्नुहोस्।

* यो प्रोटोकल गर्भवती वा गर्भावास्ताको योजना बनाउने महिलाहरुको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन। सो अवस्थामा उच्च तहमा प्रेषण गर्नुहोस्।

** Amlodipine सेवन गरिराखेका बिरामीमा pedal edema देखिएमा उच्च तहमा प्रेषण गर्नुहोस्।

*** Losartan र/ वा Hydrochlorothiazide औषधि सुरु गर्नु अघि र / वा डोज बढाउन अघि अनिवार्य मृगौलाको जाँच गराउनुहोस्।
(Renal Function Test for Sodium, potassium, urea, creatinine)