



#### ब्लड प्रेसर क्या है ?

- जब दिल खून पंप करता है तो नश में दबाव आता है, उस दबाव को ब्लड प्रेसर कहते हैं।
- आम तौर पर ब्लड प्रेसर **90/60 mmHg से कम होना चाहिए।**
- ब्लड प्रेसर स्थिर नहीं रहता है
  - ये नींद के वक्त कम रहता है
  - और तनाव वा धूम्रपान के वक्त ज्यादा हो सकता है

**हाइपरटेन्सन सब दो से ज्यादा ज्यानलेवा बिमारी (दिलका बिमार और स्ट्रोक) बिमारोंका बजह है।**

#### हाइपरटेन्सन क्या है ?

- उच्च रक्तचाप एक स्थायी बीमारी है, जब ब्लड प्रेसर निरन्तर रूपमें आराम करते वक्त भी **90/60 mmHg, ज्यादा होते हैं।**

#### जेखिम कारण

- धूम्रपान
- बेहद शराब पिना
- व्यायाम ना करना
- मोटापा
- तनाव
- परिवारिक इतिहास में हापरटेन्सन होना

#### वजह

- 90% से ज्यादा लोगो में इसका खास वजह पता नहीं लगा सकते हैं
- 10% मरिजो में माध्यमिक उच्च रक्तचाप एक आधारभूत कारण है, जैसे कि गुर्दे, हृदय और एन्डोक्राइन रोग
- उच्च रक्त चर्बी जैसा (उच्च कोलेस्ट्रॉल)
- कुछ दवाओं के अतिरिक्त असर, जैसे कि स्टेरॉयड

#### साधारण लक्षण

**■ ज्यादा लोग को कोहि भी लक्षण नहीं होता है**

■ स्थानिय एक अनुसन्धन से पता लगा है कि 3 में 1

हाइपरटेन्सनका रोगी ने उपचार नहीं किया है

**■ हालांकि जब बहुत उच्च रक्तचाप होता है :**

- सर दर्द
- चक्कर आना
- सांस लेने में तकलीफ
- थकान
- देखने में गडबडी

#### जटिलता

- दिल का नश का रोग
- हृदय का दौरा पड़ना
- स्ट्रोक
- गुर्दे का फेल होना

#### इलाज

- दवाओं के उपचार बहुत प्रभावी हैं लेकिन रोगियों सहयोग पर बहुत ज्यादा निर्भर करता है
  - नियमित रूप से दवाओं लेना
- नियमित डाकटरी जाँच करना
- नियमित रूप से रक्तचाप चेक करना

#### निवारण



संतुलित आहार  
(कम नमक)



धूम्रपान छोड़ें



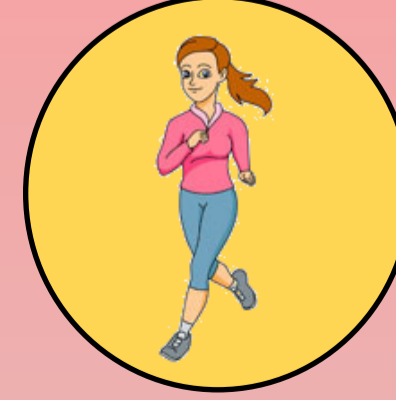
जल्दी पता लगाने के लिए समय-समय पर स्वास्थ्य की जाँच



फल और सब्जियों  
दिन में 3 बार खाइए



अति तनाव से बचें



नियमित व्यायाम

**Tel: 2344 3019**