



ब्लड प्रेशर भनेको के हो ?

- ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) भनेको मुटुले रगत पम्प गर्दा रगतको नसाको भित्तामा हुने प्रेशर (रक्तचाप) हो ।
- ब्लड प्रेशर मिलिमिटर मरकरी (mmHg) मा नापिन्छ ।
- सामान्य रक्तचाप **१४०/९० भन्दा कम हुनुपर्छ।**
- सामान्य रक्तचाप एक नास हुँदैन।
 - सुत्दा कम हुन्छ
 - कठिन अवस्था या धुम्रपान गर्दा बढि हुन्छ

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्सन)

भनेको के हो ?

- उच्च रक्तचाप एउटा धेरै दिनदेखि लाग्ने बिमारी हो, आराम गर्दा निरन्तर रुपमा **१४०/९० भन्दा बढि** भएमा उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्सन) भनिन्छ ।

हाइपरटेन्सनले ज्यान लिने मुख्य दुई रोगहरु (मुटुको रोग र स्ट्रोक) को कारण हो ।

जोखिम कारणहरु

- धुम्रपान
- मादक (रक्सी) पर्दार्थ सेवन
- व्यायाम नगर्ने
- ज्यादै मोटो भएमा
- तनाव
- बंशानोगत

कारणहरु

- **९०%** हाइपरटेन्सनका कारणहरु थाहा हुँदैन
- बाँकि **१०%** लाई सेकेन्डरी हाइपरटेन्सन भनिन्छ र त्यसको कारण प्राय जसो मृगौला, मुटु र ग्रन्थीको रोग हुन्छ
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- केही औषधी जस्तै स्टेरोइड

सामान्य लक्षणहरु

- **प्राय जसोमा कुनै लक्षण हुँदैन ।**
- स्थानीय अनुसन्धान अनुसार ३ मा १ हाइपरटेन्सनका रोगीहरुले कुनै उपचार नगरेको भेटिएको छ ।
- **तैपनि जब एकदमै धेरै रक्तचाप हुदा :**
 - टाउको दुख्ने
 - रिंगंटा लाग्ने
 - श्वासप्रश्वास बढ्ने
 - आलश्य हुने
 - धमिलो देख्ने

जटिलता

- मुटु धमनी को रोग
- मुटुले काम गर्न छोड्नु
- स्ट्रोक
- मृगौलाको विफलता

उपचार

- औषधी उपचार धेरै प्रभावशाली हुन्छ तर रोगीहरु माथि निर्भर हुन्छ -नियमित औषधी सेवन गर्ने
- नियमितमा डाक्टर सँग परामर्श लिने र नियमितमा रक्तचाप नाप्ने

रोकथाम



सन्तुलित आहार
(कम नुन भएको)
खाने



धुम्रपान नगर्ने



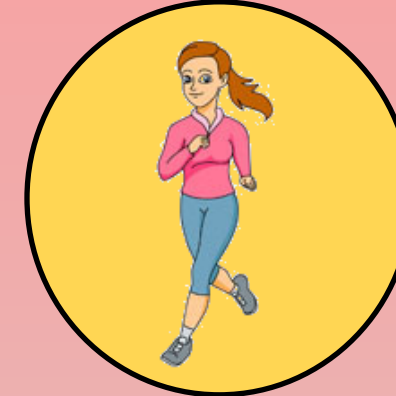
रोगलाई प्रारम्भिक अवस्थामा
पत्ता लगाउन
नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने



फलफुल र सागसब्जी
दिनमा ३ चोटी खाने



तनाव देखि जोगिने



नियमित व्यायाम गर्ने