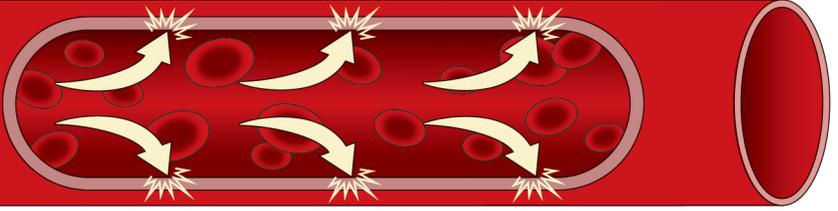


सामान्य धमनी



उच्च रक्तचाप वाली धमनी

अधिकांश लोगों को पता नहीं होता कि क्या उन्हें उच्च रक्तचाप है क्योंकि अक्सर इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। इसके कारण ही उच्च रक्तचाप को 'साइलेंट किलर' के रूप में जाना जाता है।

आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं इसका पता लगाने का एकमात्र तरीका है कि इसे अपने चिकित्सक या नर्स द्वारा जांच करवाएं।

## उच्च रक्तचाप क्या है?

जब आपका हृदय धड़कता है तब तब यह रक्त वाहिकाओं के एक तंत्र के माध्यम से जिन्हें धमनियां कहा जाता है, रक्त को आपके शरीर में भेजता है। जैसे ही हृदय धड़कता है तब यह रक्त को धमनी की दीवारों के विरुद्ध धकेल देता है। धकेलने की यह शक्ति ही आपका रक्तचाप है।

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) तब होता है जब आपकी धमनी की दीवारों पर बल अनुशंसित स्तर से अधिक होता है। इसके कारण धमनियां क्षतिग्रस्त हो सकती हैं और इन खतरों को बढ़ावा देती हैं:

- दिल का दौरा
- आघात
- हृदय का रुक जाना
- किडनी और आंखों का खराब होना

## उच्च रक्तचाप कैसे मापा जाता है?

रक्तचाप रीडिंग में दो संख्या होती हैं और इसे एक संख्या के रूप में लिखा जाएगा जैसे कि 120/75.

पहली संख्या वह दबाव है जब आपका हृदय सिकुड़ता है ( सिस्टोलिक दबाव).

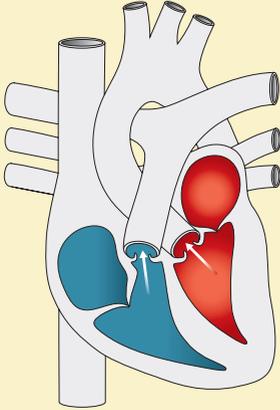
दूसरी संख्या है जब आपका हृदय शिथिल होता है (डायस्टोलिक दबाव).

सिस्टोलिक दबाव

120

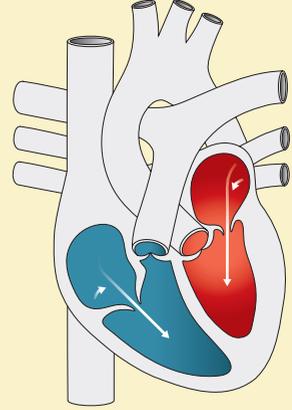
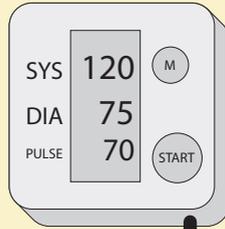
75

डायस्टोलिक दबाव



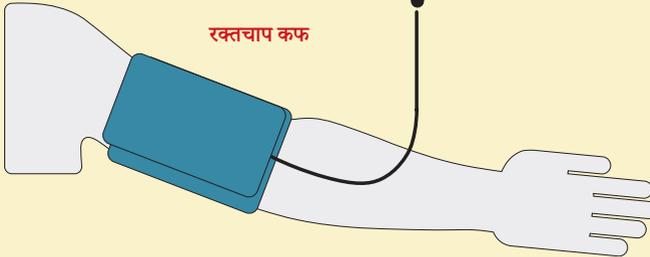
सिकुड़ना (सिस्टोलिक चरण)

रक्त दाब मॉनीटर



शिथिल होना (डायस्टोलिक चरण)

रक्तचाप कफ



# उच्च रक्तचाप किन कारणों से होता है?

उच्च रक्तचाप के कारण जटिल होते हैं लेकिन इसकी संभावना तब अधिक हो जाती जब आपको लगता है कि आप:



अधिक नमक और तैयार खाद्य पदार्थ खाते हैं



सिगरेट या ई सिगरेट पीते हैं



अक्सर बहुत अधिक शराब पीते हैं



अधिक वजन वाले हैं



तनाव में हैं



अधिक समय तक बैठे रहते हैं



मधुमेह से पीड़ित हैं



आप उम्रदराज हो रहे हैं



अन्य दवाओं का सेवन कर रहे हैं



गुर्दे या ग्रंथि संबंधी रोग हैं



माता या पिता को उच्च रक्तचाप है

कुछ ऐसे कार्य हैं जो आपको रक्तचाप कम करने में मदद कर सकते हैं

## रक्तचाप के प्रबंधन के लिए सर्वश्रेष्ठ युक्तियां

अपने रक्तचाप की देखभाल करने के लिए आप क्या बदलाव कर सकते हैं यह जानने के लिए अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें। बॉक्स को टिक करें और कुछ परिवर्तनों के लिए प्रतिबद्ध हों।

बॉक्स को टिक करें और कुछ परिवर्तनों के लिए प्रतिबद्ध रहे

### धूम्रपान छोड़े

धूम्रपान बंद करना आपके रक्तचाप और स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छी बात है।

- मदद के लिया अपने चिकित्सक या नर्स से पूछें।
- क्विटलाइन पर फोन करें **0800 778 778** या जानकारी और समर्थन के लिए [quit.org.nz](http://quit.org.nz) पर जाएं।

### स्वस्थ हृदय के लिए खाएं और पिएं

- वास्तविक खाद्य पदार्थ खाएं जो उनकी प्राकृतिक अवस्था के करीब हों।
- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और नमकीन खाना कम खाएं।
- फूड लेबल पढ़ें – इन तीन चीजों का कम होना सबसे अच्छा है – नमक (सोडियम), चीनी और सैचुरेटेड वसा।
- नमकदानी को टेबल पर से हटा दें।
- खाना बनाते समय नमक की जगह हर्ब्स, मसाले, मिर्च, लहसुन, नींबू या सिरके का उपयोग करें।
- सप्ताह में कम से कम **2** दिन शराब ना पियें।
- यदि आप शराब पीते हैं तो महिलाएं दिन में अधिकतम **1** से **2** ड्रिंक लें और पुरुष **2** से **3** ड्रिंक लें।

शराब पीने से स्वास्थ्य को खतरा होता है, यह उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल और वजन बढ़ाता है। अंतर्निहित स्वास्थ्य और हृदय की स्थिति वाले कुछ लोगों के लिए पूर्णता शराब पीने से बचना ही सबसे अच्छा हो सकता है। अपने चिकित्सक से बात करें कि क्या शराब आपके लिए सुरक्षित है।

क्या हृदय से संबंधित स्वस्थ खाने के बारे में अधिक जानना चाहते हैं? पढ़ें 'ईटिंग फॉर ए हेल्थी हार्ट' पुस्तिका जो [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz) पर उपलब्ध है या **0800 863 375** पर फोन करके मंगाएं।

## ज्यादा चलें

- कम समय तक बैठना, जब भी संभव हो कार चलाने के बजाय पैदल चलें या बाइक चलायें.
- लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें
- बस में सफ़र के दौरान गंतव्य से पहले स्टॉप पर उतरे.
- शारीरिक गतिविधि के लिए प्रतिदिन **30** मिनट का लक्ष्य रखें या कम समय के लिए छोटे-छोटे काम करें

## अपने वजन पर ध्यान रखें

- प्यास को भूलवश प्रायः भूख समझ लेना, अगर आपको भूख लगी है तो एक गिलास पानी पिएं.
- ध्यानपूर्वक और धीरे-धीरे खाएं – आपकी अधिक भोजन करने की संभावना कम होगी.
- मधुर पेय जैसे शीतल पेय, जूस और शक्तिवर्धक पेय के बजाय पानी पियें.
- छोटे आकार की प्लेट का उपयोग करें और बैठ कर खाएं.
- छोटी खुराक परोसें.
- बिना माँड वाली सब्जियों का सेवन करें.

## अपने तनाव का ध्यान रखें

- हर दिन व्यायाम का आनंद लें.
- स्वयं के लिए समय निकालें.
- रोज़ रात को 7-8 घंटे से अधिक नींद लें.
- आप कैसा अनुभव कर रहे हैं इसके बारे में बात करें.
- आनंददायक संगीत सुनें या श्वास के व्यायाम का अभ्यास करें.

## नियमित रूप से दवाओं का सेवन करें

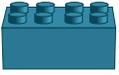
आपकी दवा आपके दिल का दौरा और आघात का खतरा कम करती है. अपनी दवा को बदलने या बंद करने से पहले अपने चिकित्सक से बात करें.

- जानिए आपकी दवाएं क्या प्रभाव डालती हैं और इनका कोई दुष्प्रभाव है.
- हर दिन सही समय पर अपनी दवा का सेवन करने के लिए रिमाइंडर सेट करें.
- निर्धारित दवा के खत्म होने से दो हफ्ते पहले ही पुनः मंगाएं.
- यदि आप पूरक/हर्बल उपचारों का उपयोग कर रहे हैं तो अपने चिकित्सक/दवा विक्रेता से पूछें कि क्या वे आपके लिए सुरक्षित हैं.

# आपको दिल का दौरा और आघात होने का खतरा

उच्च रक्तचाप कई कारणों में से एक है जो आपका दिल का दौरा और आघात के खतरे को बढ़ा सकता है. इन खतरों के कारणों में से कुछ को बदला जा सकता है जबकि अन्य कुछ को नहीं.

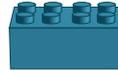
खतरों के कारण जो आप बदल नहीं सकते हैं



हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास



हृदय रोग का व्यक्तिगत इतिहास



लिंग



जातीयता



आयु

खतरों के कारण जो आप बदल सकते हैं



धूम्रपान



उच्च रक्तचाप



उच्च कोलेस्ट्रॉल



मधुमेह



अल्प खुराक



अधिक वजन



अपर्याप्त व्यायाम

यह खंड जोड़कर इमारत बनाने जैसा है. आपके खतरे के कारण खंड हैं लेकिन यह इमारत बनाते हैं यह महत्वपूर्ण है. आपके चिकित्सक या नर्स सभी खतरों के कारणों एक साथ जोड़कर आपके कुल खतरे का पता लगा सकते हैं.

वर्तमान में मुझे दिल का दौरा और आघात का खतरा है:

कम

मध्यम

अधिक

%

अपनी जीवनशैली में बदलाव करके आप अपने संपूर्ण खतरे को कम कर सकते हैं. यहां तक कि एक छोटे से परिवर्तन से भी आपके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है.

अधिक जानकारी के लिए, हमारी पुस्तिका 'लोअरिंग योर रिस्क ऑफ़ हार्ट अटैक एंड स्ट्रोक' पढ़िये जो [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz) पर उपलब्ध है या 0800 863 375 पर फोन करके मंगाएं.

# एक आदर्श रक्तचाप क्या होता है?

अधिकतर लोगों के लिए एक आदर्श रक्तचाप 120/75 या उससे कम होता है।

यदि आप उच्च रक्तचाप के लिए दवा का सेवन कर रहे हैं तो अधिकांश लोगों के लिए लक्षित रक्तचाप 130/80 होता है।

हालांकि आपके लिए 'आदर्श' रक्तचाप कई कारकों पर निर्भर करता है जिसमें आपके दिल का दौरा और आघात के सभी खतरे शामिल हैं।

एक बार अधिक रीडिंग होने का मतलब यह नहीं है कि आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। रीडिंग अलग-अलग हो सकती है जो इस पर निर्भर करता है :

- दिन का समय
- तनाव
- हाल ही में किया गया व्यायाम
- कैफीन, तंबाकू या शराब का सेवन

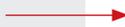
आपके चिकित्सक आपको सुझाव दे सकते हैं कि आप घर पर ही अपने ब्लड प्रेशर की रीडिंग लें या 24 घंटे का ब्लड प्रेशर मॉनिटर टेस्ट करें। यह अस्पताल में एकल रीडिंग के मुकाबले अधिक जानकारी देगा।

## अपने नंबर जानिए

अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें कि आपका परिणाम का मतलब क्या है और आपके लिए आदर्श रक्तचाप का लक्ष्य क्या है।

मेरा रक्तचाप लक्ष्य है:

सिस्टोलिक दबाव



डायस्टोलिक दबाव

कुछ लोगों को उच्च रक्तचाप होता है क्योंकि वे एक अंतर्निहित चिकित्सा समस्या के बजाय अपने रक्तचाप की संख्या के बारे में चिंतित होते हैं। इसे 'वाइट कोट हाइपरटेंशन' या 'वाइट कोट सिंड्रोम' के रूप में जाना जाता है।

# आपके पास केवल एक ही जीवन है. अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए आप स्वयं ही जिम्मेदार हैं.

अपने रक्तचाप को कम करने से आपको दिल का दौरा और आघात का खतरा कम होगा. अपने चिकित्सक या नर्स द्वारा नियमित रूप से अपने रक्तचाप की जांच करवाएं और विचार-विमर्श करें कि आप अपने हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं.

अपने विकल्पों के बारे में सोचते समय यह ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है कि आपके और आपके परिवार के लिए क्या मायने रखता है. सहायता के साथ आपके बदलाव करने की संभावना अधिक है. आप उन बदलाव के बारे में सोचें जिन्हें आप करना चाहते हैं. अधिक व्यायाम करना, अपने खाने की आदतों को बदलना या कम शराब पीने का अनुभव आपको कैसा लगेगा?

## क्या आपको मालूम है कि आप क्या बदलाव करने जा रहे हैं?

मेरे अगला कदम:

## मेरा रक्तचाप है:

तारीख	बीपी रीडिंग

## मेरी रक्तचाप की दवा है:

अधिक जानकारी के लिए [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz) पर 'ब्लड प्रेशर' खोजें  
एक धर्मार्थ संगठन स्वरूप हम अपने उदार दानकर्ताओं को इसे श्रेष्ठ बनाने के लिए धन्यवाद करते हैं.