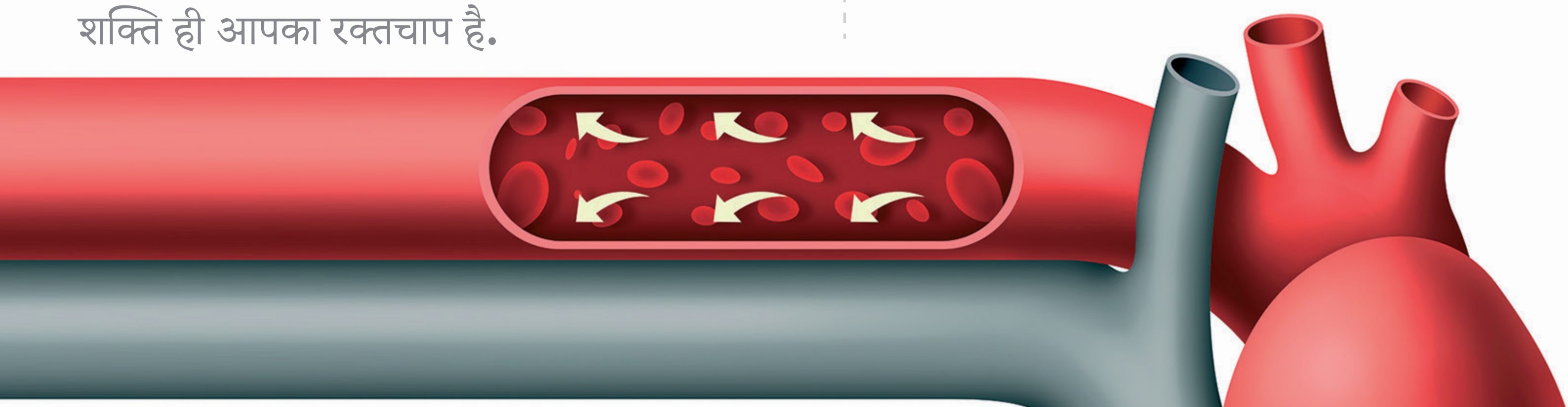
रक्तचाप

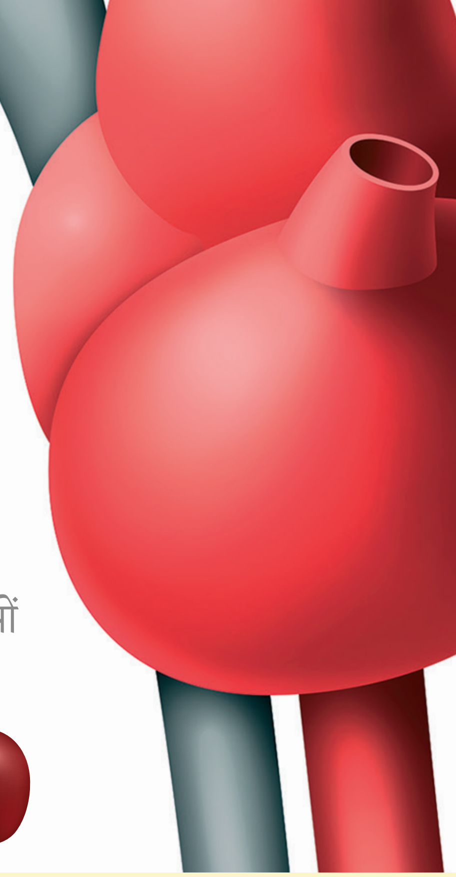
दिल का दौरा और आघात के खतरे का एक कारण है

Heart Foundation™

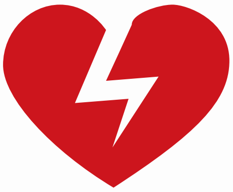
जब आपका हृदय धड़कता है तो यह आपके शरीर में चारों ओर रक्त भेजता है. जैसे-जैसे रक्त आगे बढ़ता है यह रक्त वाहिकाओं जिन्हें धमनियां कहते हैं, उसके किनारों के विरुद्ध धकेलता है. धकेलने की यह शक्ति ही आपका रक्तचाप है.

अधिकांश लोगों को पता नहीं होता कि क्या उन्हें उच्च रक्तचाप है क्योंकि अक्सर इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं. इसका पता लगाने का एकमात्र तरीका यह है कि इसकी जांच की जाए.

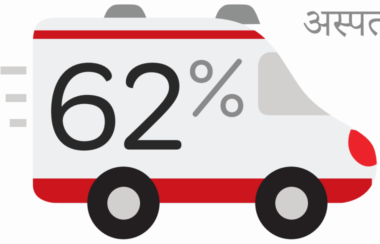




उच्च रक्तचाप

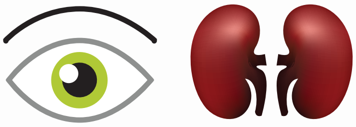


को हाइपरटेंशन भी कहा जाता है, यह आपकी धमनी की दीवारों पर बहुत अधिक बल डालता है कुछ समय के बाद यह धमनियों को नुक्सान पहुंचा सकता है और इससे आपको दिल का दौरा और आघात पड़ने का खतरा बढ़ जाता है.



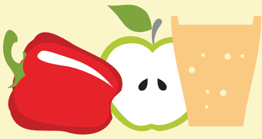
दिल का दौरा पड़ने से अस्पताल में भर्ती व्यक्तियों में से 62% को उच्च रक्तचाप की समस्या होती है

इससे आपको आंखों और गुर्दों की समस्याओं भी हो सकता हैं.



दिल का दौरा और आघात के खतरे को कम करने के लिए आप ही चयन कर सकते हैं

धूम्रपान बंद करें



हृदय को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक खान-पान का चयन करें

ज्यादा चलें

वजन कम करें

दवाओं का सेवन करें