



संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ

इन्डोक़्राइनोलॉजी विभाग

High Blood Pressure (Hypertension)

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) से प्रभावित लोगों के लिए सामान्य दिशा निर्देश:

उच्च रक्तचाप क्या है?

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), ऐसी स्थिति है जिसमें खून धमनी की दीवारों पर लगातार सामान्य से अधिक दबाव डालता है।

सामान्य रक्तचाप:

120/80 mmHg से कम; इसमें ऊपर की संख्या को सिस्टोलिक और नीचे की संख्या को डायस्टोलिक कहते हैं।

हाइपरटेंशन का पहला स्तर (Hypertension stage 1):

यदि सिस्टोलिक प्रेशर 130 या उससे ज्यादा हो, या डायस्टोलिक प्रेशर 80 या उससे ज्यादा हो।

हाइपरटेंशन का दूसरा स्तर (Hypertension stage-2):

सिस्टोलिक प्रेशर 140 या उससे ज्यादा, या डायस्टोलिक प्रेशर 90 या उससे ज्यादा हो।

उच्च रक्तचाप के कारण:

उच्च रक्तचाप के बहुत से कारण हो सकते हैं;

1. ऐसे कारण जिनका समाधान आपके हाथ में है:

- धूम्रपान (तथा अन्य व्यक्ति के धूम्रपान करते समय उसके निकट होना)
- उच्च कॉलेस्ट्रॉल
- अधिक वजन या मोटापा
- मधुमेह
- अस्वस्थकारी आहार (अधिक सोडियम अर्थात नमक, कम पोटेशियम और शराब का अधिक सेवन)
- व्यायाम/ खेल की कमी।

अन्य कारण:

- वंशानुगत आपके परिवार में उच्च रक्तचाप होना।
- नस्ल / प्रजाति (यह परेशानियाँ भारतीयों में अधिक पायी जाती हैं)।
- बढ़ती उम्र
- लिंग (पुरुष)
- गुर्दे की बीमारी (Chronic kidney disease)
- नींद के समय खर्राटे लेना (Obstructive sleep apnoea)

उच्च रक्तचाप से स्वास्थ्य संबंधी खतरे:

➤ सामान्यतः उच्च रक्तचाप का कोई लक्षण नहीं होता, यदि समय के साथ इसका इलाज न हो तो इस से निम्नलिखित कठिनाइयाँ हो सकती हैं:

- दिल का दौरा (Heart attack)
- हार्ट फेल होना (Heart Failure)
- स्ट्रोक (फ़ालिज)
- गुर्दे की बीमारी/ फ़ेल होना
- आँख की रोशनी जाना (Vision loss)
- यौन रोग (Sexual Dysfunction)

रोकथाम एवं नियंत्रण:

- संतुलित आहार लें
- नमक का सेवन सीमित मात्रा में करें- आचार, पापड़, चटनी, सूप, नमकीन सूखे मेवे, पॉपकॉर्न, टोमटो केचप, सोया सॉस, नमकीन मक्खन आदि से परहेज़ करें।
- शराब व धूम्रपान से बचें।
- प्रतिदिन 30 से 45 मिनट खेल/ व्यायाम नियमित रूप से अवश्य करें।
- दैनिक जीवन की गतिविधियों के दौरान तनावपूर्ण रहने से बचें।
- आदर्श वजन बनाए रखें – यदि अधिक है तो कम करें (वजन तालिका में विवरण दिया गया है)।
- यदि आपका BP कंट्रोल में है तो इसका मतलब दवा की डोज़ जो आप ले रहे हैं वह पर्याप्त है, यह दवाई बंद करने का संकेत नहीं है। दवा बंद करने पर BP फिर बढ़ जाएगा।

➤ आपको दवाई पूरी जिंदगी लेनी होगी। क्योंकि रक्तचाप का नियंत्रण जीवन भर की प्रतिबद्धता है।

आदर्श वजन तालिका (Ideal Body Weight Chart)

लंबाई/ (Height)		वजन/ (Weight)
फुट (Ft.)	सेमी (cm.)	(Kg)
6.2	188	64-81
6	183	60-77
5.10	178	57-73
5.8	173	54-69
5.5	165	49-63
5.3	160	46-59
5	152	41-53
4.10	147	39-50

नोट: एक BP मशीन अपने घर पर रखें और उससे अपने BP को हर सप्ताह नाप कर एक रेकॉर्ड रखें तथा डायरी अपने डॉक्टर को दिखाएँ।

*