



रक्त चाप को कैसे ठीक करें

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है और आमतौर पर इसके कोई लक्षण नहीं होते। इससे रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है और गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इससे अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं, जैसे: दिल का दौरा, स्ट्रोक, मनोभ्रंश, दिल की धड़कन रुकना, किडनी से संबंधित रोग/विफलता, और दृष्टि खोना। इससे पुरुषों में स्तंभन दोष भी हो सकता है और महिलाओं में यौन उत्तेजना में कमी भी हो सकती है।

रीडिंग को समझें

रक्त चाप को आम तौर पर दो संख्याओं के रूप में दर्ज किया जाता है, जिसे इस तरह अनुपात के रूप में लिखा जाता है:

 **117**
76

सिस्टोलिक

शीर्ष संख्या, दो संख्याओं में से अधिक, दिल के धड़कने पर धमनियों में दबाव को मापता है (जब हृदय की मांसपेशी सिकुड़ती है)।

डायस्टोलिक

नीचे की संख्या, दो संख्याओं में से नीचे की संख्या, धमनियों में दबाव को मापती है जब हृदय, दिल की धड़कन के बीच आराम कर रहा होता है।

इसे "117 बटा 76" मिलीमीटर पारे के रूप में पढ़ें।

रक्त चाप श्रेणी	सिस्टोलिक mm Hg (शीर्ष/अधिकतम मान)		डायस्टोलिक mm Hg (निचला/न्यूनतम मान)
सामान्य	120 से कम	और	80 से कम
बढ़ा हुआ	120-129	और	80 से कम
स्टेज 1 हाइपरटेंशन (उच्च रक्त चाप)	130-139	या	80-89
स्टेज 2 हाइपरटेंशन (उच्च रक्त चाप)	140 या अधिक	या	90 या अधिक
गंभीर हाइपरटेंशन (अगर आपको लक्षण* नहीं दिखाई देते, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को कॉल करें।)	180 से अधिक	और/या	120 से अधिक
उच्च रक्तचाप संबंधी आपातकाल (अगर आपमें इनमें से कोई भी लक्षण* हैं, तो 911 पर कॉल करें।)	180 से अधिक	और/या	120 से अधिक

*लक्षण: सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, पीठ में दर्द, सुन्नपन, कमजोरी, दृष्टि में परिवर्तन या बोलने में कठिनाई

स्तर ट्रैक करें



आप घर पर ही प्रमाणित रक्तचाप उपकरण से अपने रक्तचाप को ट्रैक कर सकते हैं। कुछ फार्मसी, स्वास्थ्य क्लिनिकों और अग्निशमन केंद्रों में निःशुल्क निगरानी केंद्र हैं। उच्च रक्तचाप के निदान की पुष्टि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा की जानी चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए heart.org/lifes8 (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं



सफलता के लिए युक्तियां



समझदारी से खाएं

अपने भोजन में सोडियम, संतृप्त और ट्रांस फैट के साथ ही अतिरिक्त शर्करा की मात्रा कम करें। खाने में DASH जैसा पैटर्न अपनाएं; अधिक मात्रा में सब्जियां, फल, मेवे, बीज, फलियां, साबुत अनाज, स्वास्थ्यवर्धक गैर-उष्णकटिबंधीय तेल, कम वसा वाले प्रोटीन जैसे मछली, समुद्री भोजन, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद और, यदि चाहें तो कम वसा वाले पोल्ट्री और मांस खाएं। मीठे खाद्य पदार्थ और पेय, रेड मीट, प्रोसेस किया गया मीट, नमकीन स्नैक्स और बहुत अधिक प्रोसेस किए गए खाद्य पदार्थ का सेवन सीमित करें।



खूब चलें

व्यायाम से उच्च रक्तचाप के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। इससे आपका मूड भी बेहतर हो सकता है और दिमाग भी सही रहता है।



वजन कम करें

यदि आपका वजन अधिक है या आप मोटापे से ग्रस्त हैं, तो कम से कम 5% वजन कम करने से भी उच्च रक्तचाप को कम किया जा सकता है या रोका जा सकता है।



निकोटीन का सेवन न करें

हर बार जब आप धूम्रपान, वेपिंग या तंबाकू या निकोटीन पाउच का उपयोग करते हैं, तो निकोटीन रक्तचाप में अस्थायी वृद्धि का कारण बन सकता है।



अच्छी तरह सोएं

कम नींद (7 घंटे से कम) और खराब गुणवत्ता वाली नींद उच्च रक्त चाप से जुड़ी हैं।



शराब

उच्च रक्तचाप को कम करने या रोकने के लिए शराब कम पिएं या बिल्कुल न पिएं।