

# उच्च रक्तचाप

‘‘जिस तेज़ीसे यह चढेगा  
उसी तेज़ीसी तुम गिरीगे’’

उच्च रक्तचाप और डाईबिटीज़ में किडनी के बचाव  
के लिए १० सूत्रीय उपदेश ।

- १) मोटापे से बचे
- २) १३०/८० रक्तचाप मेनटेन करें
- ३) रक्त में शुगर पर कंट्रोल रखे
- ४) प्राकृतिक भोजन (जैसे सब्जियाँ, अनाज, दाल और फल)  
का सेवन करें
- ५) नियमित व्यायाम करे
- ६) नियमित जाँच करवाईए
- ७) जहरीली दवाइयों से बचे (जैसे दर्द निवारक गोलियाँ) या  
आयुर्वेदिक दवाइयों ।
- ८) पानी और भोजन से होने वाले संक्रमण से बचें । अगर हो जाँए  
तो तुरंत इलाज करवाएँ ।
- ९) किडनी में पथरी की बीमारी का तुरंत इलाज करवाँए
- १०) अगर किडनी की बिमारी पुश्तैनी है तो परिवार के दूसरे  
सदस्य की जाँच करवाए ।



Lancelot Medical Centre,  
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,  
Borivali (West), Mumbai - 400 092.  
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

# उच्च रक्तचाप

“जिस तेज़ीसे यह चढेगा  
उसी तेज़ीसी तुम गिरोगे”



**उच्च रक्तचाप क्या है ?**

रक्तचाप धमनियों पर पड़नेवाले रक्त के दबाव को कहते हैं। यही दबाव रक्त को हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे और पेट तक पहुँचाता है।

**इसे कैसे मापा जाता है ?**

रक्तचाप को मापने के लिए रक्तचाप यंत्र के सिरे से जुड़ी हुई आस्तीन (कफ) को आपकी बाँह के ऊपरी सिरे से लपेटा जाता है। फिर उसमें एक पंप द्वारा हवा भरकर उसे रिलीज किया जाता है और इस प्रकार नाड़ी की धड़कन को सना जाता है। रक्तचाप के ऊपरी सिरे के नंबर को सिस्टोलिक प्रेशर और नीचे के नंबर को डायस्टोलिक प्रेशर के नामों से जाना जाता है।

उदा. आपके रक्तचाप की रीडिंग यदि १२०/८० है तो इसे १२० बटा ८० कहा जाता है।

**उच्च रक्तचाप क्या है ?**

यह धमनियों पर रक्त का दबाव है जोकि ज्यादा बढ़ने पर हानि पहुँचा सकता है। जितनी ज्यादा रक्तचाप होगा, हृदय को रिशज तक रक्त पहुँचाने में उतनी ही कठिनाई होगी।

- **पुश्तैनी बिमारी** - हमारे परिवार में किसी को भी रक्तचाप नहीं था इसलिए मुझे यकीन है कि मुझे भी रक्तचाप नहीं हो सकता।
- **वजन** - मेरा वजन कंट्रोल में है।



**इन सूत्रों को याद रखें :-**

- हृदय रोग, हार्ट अटैक और गुर्दे की बिमारी का एक मुख्य कारण उच्च रक्तचाप है।
- उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण रखकर इन बिमारियों की संभावना को कम किया जा सकता है।
- अपने रक्तचाप की जाँच वर्ष में दो बार अवश्य करवाएँ।
- अगर आपको उच्च रक्तचाप है तो अपनी दवाइयों का सेवन नियमपूर्वक करें ताकि भविष्य में होनेवाली उलझनों से बचा जा सके
- उच्च रक्तचाप एक “साइलेंट किलर” है।

है, इसलिए इन्हें संयम से खाएँ। इंद्रियों का माँस (गुर्दा, कलेजी, मस्तिष्क) में भी ज्यादा मात्रा में सोडियम होता है, इसलिए इन की बजाएँ माँसपेशी के मटन का प्रयोग करें। शींपी, केकड़ा, लॉबस्टर, घोंघा और झिंगा में भी सोडियम की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। ऐसा नहीं है कि खारे पाने की मछली में मीठे पानी की मछली से ज्यादा सोडियम होता है।

- टीन में बंद फल, सूखे मेवे जैसे की किशमिश या टीनबंद सब्जियों से बचे। पालक, गाजर, बीट और सफेद शलगम में काफी मात्रा में सोडियम होता है।
- बेकरी के पदार्थ जैसे कि ब्रेड, पाव, खारी, टोस्ट, बटर खारी, बिस्कुट, केक, पिट्जा, पेस्ट्री इत्यादि से बचे।
- सॉफ्ट ड्रिक्स और शरबत फलों के स्वाद वाले से बचे।
- बाहर के नाश्ते जैसे कि भेल, पानीपूरी, समोसा, रगड़ा-पैटीज़, दहीवड़ा, छोले भटूरे, बर्गर, पॉपकॉर्न, वेफर, पापड़, मेदू-वडा इत्यादी से दूर रहें।
- हर प्रकार के सॉस, आचार और सीजनिंग से बचे।
- **कम सोडियम वाले आहार** अनाज, फल, ज्यादातर सब्जियाँ, शक्कर, तेल, मलाई, बिना नमक का मक्खन और मार्जरीन।

### रक्तचाप में गलत धारणाएँ

- **उम्र** - मैं तो बहुत छोटी उम्र का हूँ, मुझे उच्च रक्तचाप कैसे हो सकता है।
- **लक्षण** - मुझमें रक्तचाप के कोई लक्षण जैसे कि सिरदर्द, जी मचलना या उलटी नज़र नहीं आता तो मैं डॉक्टर के पास क्यों जाऊँ।
- **जीवनशैली** - मैं एक नॉर्मल जिंदगी जी रहा हूँ। मुझे

लगातार रहनेवाले, अनियंत्रित उच्च चाप से मरीज को लकवा, हार्ट अटेक, अंधत्व और गुर्दे की बिमारी हो सकती है। एक बार की उच्च रक्तचाप की रीडिंग से यह पता नहीं लग सकता कि आदमी को उच्च रक्तचाप की बिमारी है। उच्च रक्तचाप की निदान के लिए डॉक्टर से फोलो-अप किया जाता है। ज्यादातर वयस्को में उच्च रक्तचाप तब माना जाता है जब सिसटोलिक प्रेशर १४० या उससे ज्यादा हो और डायसस्टोलिक प्रेशर ९० या उससे ज्यादा हो। मधुमे के रोगी या पुराने गुर्दे के मरीजों में सही रक्तचाप १३०/८० से नीचे होना चाहिए।

### उच्च रक्तचाप के लक्षण क्या है ?

ज्यादातर उच्च रक्तचाप के पीड़ित लोगो को किसी भी खास लक्षण का अनुभव नहीं होता और उन्हे अपनी बीमारी का पता भी नहीं होता। कुछ लोगो को चक्कर, दृष्टि में परिवर्तन सर दर्द या नाक से खून आने जैसे लक्षण हो सकते हैं।

### उच्च रक्तचाप को बढ़ावा देने वाले कुछ कारण

- **फशतैनी रोग** - अगर परिवार में किसी को उच्च रक्तचाप और हृदय रोग की बिमारी रही है, तो उसके वंशज को यह रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।
- **उम्र** - जैसे उम्र बढ़ती है वैसे धमनियों का लचीलापन कम होता जाता है जिसकी वजह से उच्च रक्तचाप हो सकता है। उम्र के साथ वज़न का बढ़ना भी उच्च रक्तचाप का एक मुख्य कारण है।
- **मोटापा** - "जितनी मोटी कमर, उतनी छोटी जिंदगी" अगर महिलाओं में कमर घेरा ३४" से ज्यादा और पुरुषों में ३९" से ज्यादा हो तो उन्हे उच्च रक्तचाप होने का खतरा ४ से ६ गुना बढ़ जाता है।

- शराब- शरीर की हर कोशिका के लिए ज़हर है।
- ज्यादा नमक और चर्बी का प्रयोग
- बहुत कम व्यायाम और गतिदीन जीवनशैली
- तनाव

उपर दिए ज्यादातर कारणों को दूर करना हमारे वश में है। जीवनशैली में बदलाव से उच्च रक्तचाप से बचा जा सकता है।

### उच्च रक्तचाप और गुर्दे की बीमारी में क्या संबंध है ?

मधुमेह के बाद उच्च रक्तचाप गुर्दे की बीमारी का दूसरा बड़ा कारण है। गुर्दे की बीमारी में उच्च रक्तचाप होने से गुर्दे के कार्य में तेज़ी हानि होती है। नेफ्रोन (गुर्दे के कार्यरत युनिट) पर लंबे समय तक उच्च रक्तचाप के तनाव से बुरा असर पड़ता है।

गुर्दे में कितने प्रतिशत हानि हुई है, उसका पता डॉक्टर मूत्र में पाए जानेवाले प्रोटीन की मात्रा से और जी.एफ.आर. नामक एक सामान्य सी रक्त की जाँच से करते हैं। उच्च रक्तचाप के मरीज़ को गुर्दे की बीमारी होने की अधिक संभावना होती है। इसे जानने का सबसे सामान्य तरीका है, मूत्र की और रक्त की जाँच द्वारा क्रिएटीनिन (Creatinine) का पता लगाना।

### मुझे मेरा रक्तचाप कब चेक करवाना चाहिए ?

नोर्मल आदमी को अपना रक्तचाप वर्ष में कम से कम एक बार अवश्य जाँच करवाना चाहिए। अगर उच्च रक्तचाप पाया जाए तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार समय समय पर जाँच करवाने रहे। अगर आपको उच्च रक्तचाप रहता है, तो आपको दवाईयाँ लेनी पड़ सकती है। आप अपने रक्तचाप को अपने घर में भी आसानी से जाँच सकते हैं।

### उच्च रक्तचाप का इलाज कैसे किया जाए ?

उच्च रक्तचाप को ठीक नहीं किया जा सकता लेकिन इसे नियंत्रित किया जा सकता है। रक्तचाप का लक्ष्य १४०/९० से नीचे होता है। अगर आदमी को गुर्दे की बीमारी का खतरा है, तो उसे यह लक्ष्य १२०/८० से नीचे रखना चाहिए। उसे अपनी जीवनशैली में नीचे दिए गए बदलाव लाने चाहिए :-

- मोटापा कम करें।
- संयमित आहार लें (डायटीशियन से संपर्क करें)
- अपने भोजन में नमक का प्रयोग कम करें
- शराब से बचे, धूम्रपान त्याग दे

### उच्च रक्तचाप में आहार संबंधी योग्य सूचनाएँ

#### भोजन में नमक कम करने के तरीके :-

- मरीज़ की दशा को ध्यान में रखते हुए सारा भोजन इस तरह बनाया जाए कि उसमें नमक, बेकिंग सोडा, बेकिंग पावडर या अजीनो मोटो ना हो। भोजन में उपर से नमक डालने से बचें।
- सावधानीपूर्वक सब डिब्बाबंद खानों के लेबल को पढ़ें। ध्यान दे कि कहीं उसमें सोडा बाईकार्बोनेट (बेकिंग सोडा), बेकिंग पाउडर, अजिनो मोटो, सोडियम के मिश्रण जैसे कि सोडियम बेन्ज़ोएट, सोडियम साइट्रेट इत्यादि तो नहीं है।
- डॉक्टर की सलाह के बगैर कोई भी दवाई, बेट साफ करने की दवाई या नमक के बदले में (उदा. सेंधा नमक) ना लें।
- मछली, मटन, चिकन, अंडे, दूध, चीज़ और पनीर में प्राकृतिक रूप से सोडियम की मात्रा ज्यादा पाई जाती