



ब्लड-प्रेसर क्या होता है?

ब्लड प्रेशर वह दबाव है जो रक्त को शरीर के सभी भागों में भेजता है। ब्लड प्रेशर या BP दो संख्याओं से दर्शाया जाता है। ऊपर वाली संख्या को सिस्टोलिकब्लड प्रेशर कहते हैं। यह उस समय का दाब है, जब हृदय धड़कता है। दो धड़कनों के बीच का दाब, नीचे वाली संख्या में दर्शाया जाता है इसे डायस्टोलिक बी.पी. खोलते हैं।

एक स्वस्थ व्यक्ति में, 140/90 mm Hg या उससे अधिक का प्रेशर ज्यादा माना जाता है। अगर किसी व्यक्ति को शगर की बीमारी (मधुमेह), हृदय या गुर्दे की बीमारी हो, तो उन्हें अपना बी.पी. और भी कम रखना चाहिए। 130/85 से 139/89 का बी.पी. सामान्य से थोड़ा ज्यादा माना जाता है। इस स्थिति में अपना बी.पी. हर साल चेक कराना चाहिए। इस बी.पी. पर भी कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे हो सकते हैं, इसलिए कोशिश यह होनी चाहिए कि आपका बी.पी. इससे कम रहे। इसे खाने के तौर-तरीके बदलने और व्यायाम करने से किया जा सकता है। 120/80 का बी.पी. आमतौर से सही माना जाता है। नर्स या डाक्टर से जाँच कराने पर ही पता चल सकता है कि आपका बी.पी. ज्यादा है, या नहीं। (उच्च ब्लड प्रेशर का मेडिकल नाम "हाइपरटेंशन" है।)

ब्लड प्रेशर की नियमित जाँच कराना आवश्यक क्यों है?

हाई ब्लड प्रेशर को क्यों रोके?

इलाज न कराने पर हाई ब्लड प्रेशर खतरनाक हो सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर की वजह से कुछ बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जैसे कि, दिल का दौरा, लक़्वा (पैरेलिटिक स्ट्रोक), गुर्दे और आँखों की बीमारियाँ।

हाई बी.पी., एक "मौन बीमारी" है, यानि कि, अधिकतर लोगों को इसका कोई लक्षण महसूस नहीं होता है; इसका पता सिर्फ बी.पी. की जाँच करने पर ही चलता है।

विश्व भर के आंकड़े यह दर्शाते हैं कि चार में से एक व्यक्ति को यह पता ही नहीं होता कि उसे हाई ब्लड प्रेशर है। (यह अनुपात भारत में चार में से दो है।)

निम्नलिखित परिस्थितियों में अधिक सतर्क या जाँच करने की जरूरत है

- 🍎 यदि आपके परिवार में किसी को हाई ब्लड-प्रेसर है;
- 🍎 यदि आपका वजन अधिक है;



- 🍊 यदि आपके पेट के आस-पास ज्यादा मोटापा है,
- 🍊 यदि आपको या आपके निकट सम्बन्धी को डायबेटिज है,

यदि आपको हाईपरटेंशन नहीं है, तो भी ऐसी जीवन शैली अपनाए जो आपके B.P. और अन्य रिरक फैक्टर्स को कम करें, ताकि आपका जीवन फुर्तीला और हृदय स्वस्थ हो।

अधिक सतर्क रहने का क्या मतलब है?

- 🍊 अपना वजन सामान्य रखें। यदि वजन अधिक है तो उसे कम करें।
- 🍊 पौष्टिक एवं संतुलित आहार खाएँ। अधिक चिकनाई वाली चीजें न खाएँ, ताजे फल और सब्जियाँ अधिक मात्रा में खाएँ। खाने में तेल, मक्खन और घी की मात्रा पर नियंत्रण रखें। एक आम व्यक्ति जो कम मेहनत का काम करता है, उसको एक महीने में 450 gm से अधिक तेल का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसमें सभी तेल, घी और मक्खन शामिल हैं।
- 🍊 तम्बाखू और धूम्रपान छोड़ दें।
- 🍊 नियमित व्यायाम करें। पैदल चलना एक उम्दा व्यायाम है।
- 🍊 तनाव कम करें। टहलने से तनाव कम होता है। कुछ अन्य क्रियाएं जैसे नाचना, गाना, साइकिल चलाना, वाद्य-यंत्र बजाना, ध्यान करना, योगा और विपासना करने से भी तनाव कम होता है।
- 🍊 यदि आपका बी.पी., ब्लड ग्लूकोज, वजन और कोलेस्ट्रॉल सामान्य है, तो भी इनकी नियमित जाँच कराएँ।