उच्च रक्तचाप का परिचय

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

यूके में आघात, दिल का दौरा और दिल की बीमारी से अपंगता और असमय मृत्यु का सबसे बड़ा ज्ञात कारण है उच्च रक्तचाप। यूके के तीन व्यस्कों में से एक को उच्च रक्तचाप है और प्रतिदिन इस स्थिति से 350 लोगों को निवार्य आघात अथवा दिल का दौरा होता है।

रक्तचाप क्या है?

जब आपका दिल धड़कता है तो यह आपके शरीर को आवश्यक उर्जा और ऑक्सीजन देने के लिए रक्त को पूरे शरीर में पम्प करता है। जब रक्त चलता है तो यह रक्त–वाहिकाओं की दिवारों के विरूद्ध दबाव बनाता है। इस दबाव की शक्ति ही आपका रक्तचाप है।

सामान्यतः रक्तचाप वह नहीं होता है जिसे आप महसूस करते अथवा देखते हैं। आपका रक्तचाप क्या है को जानने का केवल एक ही तरीका है कि इसे मापा जाए।

रक्तचाप को 'मिलीमीटर मरकरी' (mmHg) में मापा जाता है। जब आपके रक्तचाप को मापा जाएगा तो इसे दो संख्याओं के तौर पर लिखा जाएगा। उदाहरण के लिए, यदि आपका पठन 120/80mmHg है तो आपका रक्तचाप '120 ओवर 80' है।

विभिन्न पठनों के क्या अर्थ हो सकते हैं को नीचे की तालिका दर्शाती है।

रक्तचाप पठन	इसका क्या अर्थ होता है	आपको क्या करने की आवश्यकता है
120 ओवर 80 से कम	आपका रक्तचाप सामान्य और स्वस्थ है	अपने रक्तचाप को इस स्तर पर बनाए रखने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं
121 ओवर 81 और 139 ओवर 89 के बीच	आपका रक्तचाप जितना होना चाहिए उससे थोड़ा ऊँचा है, और इसे कम करने के लिए आपको कोशिश करनी चाहिए	अपनी जीवन शैली में स्वस्थ बदलाव लाएं
140 ओवर 90, अथवा उच्चतर (कई सप्ताहों तक)	आपको उच्च रक्तचाप है	अपनी जीवन शैली बदलें – अपने डाक्टर अथवा नर्स से मिलें और सम्भव है कि वे दवाईयां दें जिसे आपको लेना चाहिए

उच्च रक्तचाप क्या है?

यदि आपका पठन कई सप्ताहों तक लगातार 140 ओवर 90 अथवा उससे उँचा है, तो सम्भवतः आपको उच्च रक्तचाप है। यदि संख्याओं में से कोई एक भी सामान्य से उँची है तब भी आपका रक्तचाप उच्च हो सकता है।

उच्च रक्तचाप का सामान्य तौर पर कोई चिन्ह अथवा लक्षण नहीं होता है, अतः आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं को जानने का एक मात्र तरीका है कि इसे मापा जाए। तथापि, एक बार के उच्च पठन का अनिवार्य अर्थ यह नहीं है कि आपको उच्च रक्तचाप है। आपके रक्तचाप को दिन भर में कई चीज़ें प्रभावित कर सकती हैं, अतः आपके लिए यह देखना ज़रूरी होगा कि यह कुछ समय तक उच्च बना रहता है।

उच्च रक्तचाप महत्वपूर्ण क्यों है?

यदि आपका रक्तचाप अत्याधिक उच्च है तो यह आपके दिल और रक्तवाहिकाओं पर अतिरिक्त बोझ डालता है। कुछ समय बाद, यह अतिरिक्त बोझ आपके शरीर के अंगों को नुकसान पहुँचा सकता है, जिससे आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा बना रहेगा।

यदि आपको उच्च रक्तचाप है और आप इसे नियंत्रित नहीं करते हैं तो यह दिल का दौरा पड़ने अथवा आघात होने के आपके खतरे को बढ़ाता है। उच्च रक्तचाप दिल और गुर्दे की बीमारी का कारण भी बन सकता है, और यह मानसिक रोग के कुछ रूपों से सीधे जुड़ा हुआ है।

उच्च रक्तचाप का कारण क्या है?

अधिकांश लोगों के लिए, उनके उच्च रक्तचाप का कोई एक कारण नहीं हो सकता है। उच्च रक्तचाप के कारणों का हमें ठीक ठीक पता नहीं है। हम यह ज़रूर जानते हैं कि आपकी जीवन शैली इसके बढ़ने के खतरे को प्रभावित कर सकती है। आपको आपेक्षाकृत अधिक खतरा है यदि :

- आप पर्याप्त फल और सब्ज़ियां नहीं खाते हैं;
- आप अत्याधिक नमक खाते हैं;
- आप पर्याप्त रूप से सक्रिय नहीं हैं;
- आपका वज़न अधिक है; अथवा
- आप अत्याधिक शराब पीते हैं।

कुछ लोगों को अन्य चिकित्सीय स्थिति के कारण उच्च रक्तचाप हो सकता है, जैसे कि गुर्दा से संबंधित समस्याएं। इन लोगों के लिए, उस चिकित्सीय समस्या का इलाज करना उनके रक्तचाप को कम करके फिर से सामान्य कर सकता है।

कुछ अन्य चीज़ें जो आपके रक्तचाप को प्रभावित कर सकती हैं

आयु : आपकी बढ़ती आयु के कारण, अस्वस्थ जीवन शैली के प्रभाव विकसित हो सकते हैं और आपका रक्तचाप बढ़ सकता है।

जातीय मूल : अफ्रिकी–कैरीबियाई तथा दक्षिण एशियाई समुदायों के लोगों को अन्य लोगों की अपेक्षा उच्च रक्तचाप का खतरा ज़्यादा होता है।

पारिवारिक इतिहास : आपको आपेक्षाकृत ज़्यादा खतरा है यदि आपके परिवार के अन्य सदस्यों को उच्च रक्तचाप है, अथवा हुआ है।

अपने रक्तचाप को कम करने के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली

यदि आपका रक्तचाप अत्याधिक उच्च है तो इसे कम करने में सहायता के लिए आप अपनी जीवन शैली में स्वस्थ बदलावों को ला सकते हैं। आपके भोजन और आपकी सक्रियता में निम्नांकित बदलाव आपके रक्तचाप पर वास्तविक प्रभाव डाल सकते हैं।

1 नमक कम खाएं

अत्याधिक नमक आपके रक्तचाप को बढ़ाता है, अतः यथासम्भव कम से कम नमक खाना महत्वपूर्ण है। जो नमक आप खाते हैं उसका अधिकांश वह नहीं है जिसे आप अपने भोजन में मिलाते हैं, बल्कि वह तैयार खानों जैसे ब्रेड, अनाजों से बने नाश्तों और रेडीमेड खानों में होते हैं।

खाना बनाते समय अथवा खाने की मेज़ पर अपने भोजन में नमक न मिलाएं। भोजन खरीदते समय, लेबलों की जांच कर लें और कम नमक वाले विकल्पों को चुनें यदि आप ऐसा कर सकें।

2 फल और सब्ज़ियां अधिक खाएं

फल और सब्ज़ियों का सेवन आपके रक्तचाप को कम करने में सहायता करता है। व्यस्कों को प्रतिदिन फल और सब्ज़ियों के कम से कम पाँच अंशों को खाना चाहिए। एक अंश 80 ग्राम अथवा मोटे तौर पर आपकी मुट्ठी के बराबर होता है।

विभिन्न प्रकार के फलों और सब्ज़ियों को खाने की कोशिश करें। सूखे, जमाए हुए और डिब्बा बंद उम्दा होते हैं, किन्तु मिले हुए नमक, चीनी अथवा वसा के प्रति सतर्क रहें।

3 शराब कम पीयें

यदि आप शराब अत्याधिक पीते हैं, तो आखिरकार यह आपके रक्तचाप को बढ़ाएगा। पुरूषों के लिए प्रति सप्ताह शराब की वर्तमान अनुशंसित सीमाएं 21 युनिट हैं तथा महिलाओं के लिए प्रति सप्ताह 14 युनिट हैं। एक युनिट मोटे तौर पर आधा पिंट बीयर अथवा सेब की शराब, शराब के एक छोटे ग्लास, अथवा शराबों के एक पैमाने के बराबर होता है।

यदि आप शराब की अनुशंसित सीमाओं का पालन करते हैं तो यह आपके रक्तचाप को कम रखने में सहायता करेगा।

4 अपने वज़न को स्वस्थ स्तर पर बनाएं रखें

यदि आपको इसकी आवश्यकता हो तो वज़न का कम करना आपके रक्तचाप और स्वास्थ्य समस्याओं के खतरे को कम करने में सहायक होगा। वज़न कम करने का बेहतरीन तरीका है कि आप कम वसा और निम्न कैलोरी वाले भोजनों का अधिक चयन करें और अपनी सक्रियता बढ़ाएं। इसे आप 'डायटिंग पर गुज़ारा' के बिना कर सकते हैं।

अपने लिए व्यावहारिक लक्ष्यों को तय करें। अपने भोजन तथा सक्रियता के स्तरों में कुछ ऐसे परिवर्तन करें जिसका आप जीवन भर पालन कर सकें।

5 अधिक सक्रिय बनें

प्रति सप्ताह पाँच बार 30 मिन्टों का मध्यम स्तर का व्यायाम आपके दिल को स्वस्थ रख सकता है, और आपके रक्तचाप को कम कर सकता है। यदि आपको 30 मिन्टों का समय नहीं मिल पाता है तो आपकी सक्रियता में थोड़ी मात्रा में वृद्धि करना भी सहायक हो सकता है।

आप अपने दैनिक जीवन में कैसे अधिक सक्रिय हो सकते हैं के बारे में सोचें। किसी भी प्रकार की सक्रियता जो आपके शरीर को गरम कर दे और आपकी सांस थोड़ी सी फूल जाए आदर्श है।

उच्च रक्तचाप के लिए दवाएं

अपने भोजन में परिवर्तन करना और अधिक सक्रिय होना आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में सचमुच आपकी सहायता कर सकता है, किन्तु यह अकेले ही इसे पर्याप्त स्तर तक कम नहीं भी कर सकता है। इसे और अधिक कम करने के लिए आपको दवाईयां लेने की आवश्यकता हो सकती है।

उच्च रक्तचाप के लिए दवाईयों की एक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध हैं। इन में से अधिकांश दवाएं मुख्यतः चार समूहों में बांटी जाती हैं :

- ACE इन्हीबीटर्स
- एन्जियोटेन्सिन रिसेप्टर ब्लॉकर्स
- कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स
- थियाज़ाइड डाइयूरेटिक्स

अन्य प्रकार की भी दवाएं उपलब्ध हैं, किन्तु आजकल इन्हीं चार प्रकार की दवाओं का उपयोग आमतौर पर होता है।

क्या इस्तेमाल करें का निर्णय लेने में उनकी सहायता के लिए डाक्टरों के पास मार्गदर्शन मौजूद है, किन्तु आपके लिए उपयुक्त दवाओं का पता लगाने में समय लग सकता है।

आप के लिए उपयुक्त दवाओं की तलाश करना

हर व्यक्ति भिन्न है, और कुछ प्रकार की दवाएं लोगों के विभिन्न प्रकारों में बेहतर काम करती हैं। किसी मित्र अथवा संबंधी के लिए बेहतर काम करने वाली दवाएं आपके लिए उतनी बेहतर काम नहीं भी कर सकती हैं।

कई लोग पाते हैं कि एक दवा अकेले उनके रक्तचाप को पर्याप्त कम नहीं करेगी। हर प्रकार की दवा शरीर में विभिन्न तंत्रों पर काम करती है, अतः एक से अधिक लेना आपके रक्तचाप पर अधिक प्रभाव डालता है।

अपनी दवाओं से ज़्यादा से ज़्यादा लाभ उठाना

उच्च रक्तचाप का इलाज नहीं किया जा सकता है, और यदि आपको दवाएं लेने की आवश्यकता है तो सम्भव है कि इसे आपको जीवन भर लेने की आवश्यकता होगी। यदि आप उसे लेना बन्द करेंगे तो आपका रक्तचाप दोबारा बढ़ जाएगा।

अपनी दवाएं लेना जारी रखना महत्वपूर्ण है, यद्यपि आप बीमार महसूस न भी करें। अपने रक्तचाप को कम रखने के द्वारा आप अपने दिल और रक्त वाहिकाओं को हानि और बीमारी से बचा रहे हैं।

रोज़मर्रा की जिंदगी में अपनी दवाएं शामिल करें – प्रति दिन उन्हें एक ही समय पर लें, और उनको लेने की आदत डालें। इस तरह आप उनसे ज़्यादा से ज़्यादा लाभ उठा सकते हैं।

अपने डाक्टर अथवा नर्स के साथ काम करना

आपका डाक्टर अथवा नर्स आपके द्वारा किसी नई दवा का इस्तेमाल करना आरंभ करने के आपेक्षाकृत तुरंत बाद आप से दोबारा मिलना चाहेंगे। यह सुनिश्चित करने के लिए कि दवा आपके लिए बेहतर काम कर रही है, और यह कि आप किसी दुष्प्रभाव का अनुभव तो नहीं कर रहे हैं।

किसी नई दवा का इस्तेमाल आरंभ करने के पश्चात यदि आप कुछ भिन्न अनुभव करना शुरू करते हैं तो आप दवा के साथ मिली पुस्तिका पर दुष्प्रभाव की सूची देख सकते हैं। किन्तु अपने डाक्टर अथवा नर्स, अथवा फार्मासिस्ट से कहना ज़्यादा लाभदायक हो सकता है। वे दवाईयों के मामले में विशेषज्ञ होते हैं और आपको सलाह दे सकते हैं।

यदि आप पर किसी दवा का दुष्प्रभाव हो रहा है तो आपका डाक्टर या नर्स आपकी खुराक में परिवर्तन कर सकते हैं, या किसी और दवा को आज़मा सकते हैं जो आपके लिए बेहतर काम कर सकती है।

घर पर अपने रक्तचाप को मापना

अपने डाक्टर या नर्स की मुलाकातों के दरमियान घर पर अपने रक्तचाप को स्वयं मापना आप लाभदायक पा सकते हैं। यह देखना वास्तव में एक लाभदायक तरीका हो सकता है कि आपके दैनिक जीवन में रक्तचाप कैसा रहता है।

घर पर अपने रक्तचाप को मापने के बारे में अपने डाक्टर या नर्स से बात करें। वे यह जानने के इच्छुक हो सकते हैं कि जब आप क्लिनिक से बाहर रहते हैं तो आपका रक्तचाप कितना रहता है।

रक्तचाप मॉनीटर

यदि आप अपने रक्तचाप को घर पर मापने की सोच रह हैं तो सही मॉनीटर का चयन करना महत्वपूर्ण है। वह मॉनीटर जो आपकी उपरी बांह पर मापा जाता है सामान्यतः अधिक शुद्ध और भरोसेमन्द होता है।

चाहे आप कोई भी मॉनीटर चुनें, सुनिश्चित करें कि यह 'नैदानिक तौर पर प्रमाणित' किया गया हो। इसका अर्थ यह है कि इसकी जांच की गई है और यह जो परिणाम देगा उस पर आप भरोसा कर सकते हैं।

अपने रक्तचाप को कब और कैसे मापें

अपने रक्तचाप की जांच कितनी बार करें के बारे में अपने डाक्टर अथवा नर्स से सलाह मांगें। शुरू में नियमित तौर पर इसकी जांच करना एक अच्छी बात हो सकती है किन्तु उसके बाद आगे इस से कम।

जब आपका शरीर आराम की स्थिति में हो तो दिन के किसी एक ही समय पर अपने रक्तचाप को मापने की कोशिश करें। यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि आप 'एक जैसी स्थिति की दूसरे से' तुलना करते हैं।

घर पर रक्तचाप को मापना हर किसी के लिए नहीं है। यदि आप पाते हैं कि यह आपको अपने रक्तचाप के बारे में अधिक चिन्तित बना रहा है तो अपने डाक्टर या नर्स से बात करें।

'मुझे इसकी कोई समझ नहीं थी' : टॉम की कहानी

रक्तचाप की जांच नित्य की जानी चाहिए थी। हम रक्तचाप जागरूकता कार्यक्रम चलाने वाले थे और मुझ से अपनी जांच पहले कराने के लिए कहा गया।

जिस समय मैंने अपने रक्तचाप की जांच कराई, तो सलाहकार ने मुझे सदमे और चिन्ता भरी नज़र से देखा। उसने कहा, ''मेरा विचार है कि आपको अपने GP से इसी समय मुलाकात करने की ज़रूरत है''।

उस समय तक मुझे पता नहीं था कि कुछ गलत था। मेरी आयु 62 वर्ष थी, मैंने स्वयं को स्वस्थ महसूस किया और कोशिश की उन चीज़ों को करने की जिसे मैं 30 वर्ष की आयु में करता था। बेशक, मेरा वज़न जितना होना चाहिए था उस से थोड़ा ज़्यादा था किन्तु ऐसा किसके साथ नहीं होता है?

''किन्तु मैं कुछ महसूस नहीं करता हूं,'' मैंने कहा। ''हाँ, इसलिए तो इसे खामोश कातिल'' कहा जाता है'' उसने बताया।

इस पुस्तिका के बारे में

यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो यह पुस्तिका आपके लिए है। रक्तचाप के बारे में और उच्च रक्तचाप के साथ जीने के बारे में आपको बुनयादी जानकारी देने के लिए यह लिखी गई है। यह निम्नांकित के बारे में बताती है :

- **उच्च रक्तचाप का वास्तव में क्या अर्थ है**
- **किसे उच्च रक्तचाप होता है और क्यों**
- **रक्तचाप को कम करने के लिए जीवन शैली में बदलाव**
- **उच्च रक्तचाप के लिए दवाएं**

यह पुस्तिका उच्च रक्तचाप वाले लोगों और इस क्षेत्र के विशेषज्ञ पेशेवरों की सहायता से लिखी गई है। इसे आपको वह जानकारी देने के लिए तैयार किया गया है जिसकी आपको सही चुनाव करने में ज़रूरत है।

रक्तचाप संस्था [Blood Pressure Association] के बारे में

रक्तचाप संस्था यूके की परोपकारी संस्था है जो अपंगता और आघात, दिल का दौरा और दिल की बीमारियों से होने वाली असमय मृत्यु को रोकने के लिए राष्ट्र के रक्तचाप को कम करने के लिए काम कर रही है। हम इस काम को आम जनता, वैसे लोग जिनको इसका खतरा है और स्वास्थ से जुड़े पेशेवरों के बीच उच्च रक्तचाप के महत्व के बारे में जागरूकता लाकर करते हैं। हम उन लोगों को सहायता और समर्थन देते हैं जो इस परिस्थिति में रहते हैं और जिन में यह विकसित होने का खतरा है। अपने अभियान के द्वारा, उच्च रक्तचाप वाले लोगों को यह सुनिश्चित करने के लिए एक आवाज़ देते हैं कि उनको यथासंभव बेहतरीन इलाज मिल रहा है।

रक्तचाप संस्था एक रजिस्टर्ड परोपकारी संस्था है और अपने कामों को अंजाम देने के लिए हमें जो दान दिया जाता है उस दान पर हम निर्भर करते हैं। हम किसी भी दान के लिए कृतज्ञ होंगे, जिसे आप इस पुस्तिका को तैयार करने की लागत में दे सकते हैं।

Blood Pressure Association
www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS
फोन : 020 8772 4994

Supported by The National Lottery® through the Big Lottery Fund

Big Lottery Fund

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

Registered charity number: 1058944   Company number: 03251531