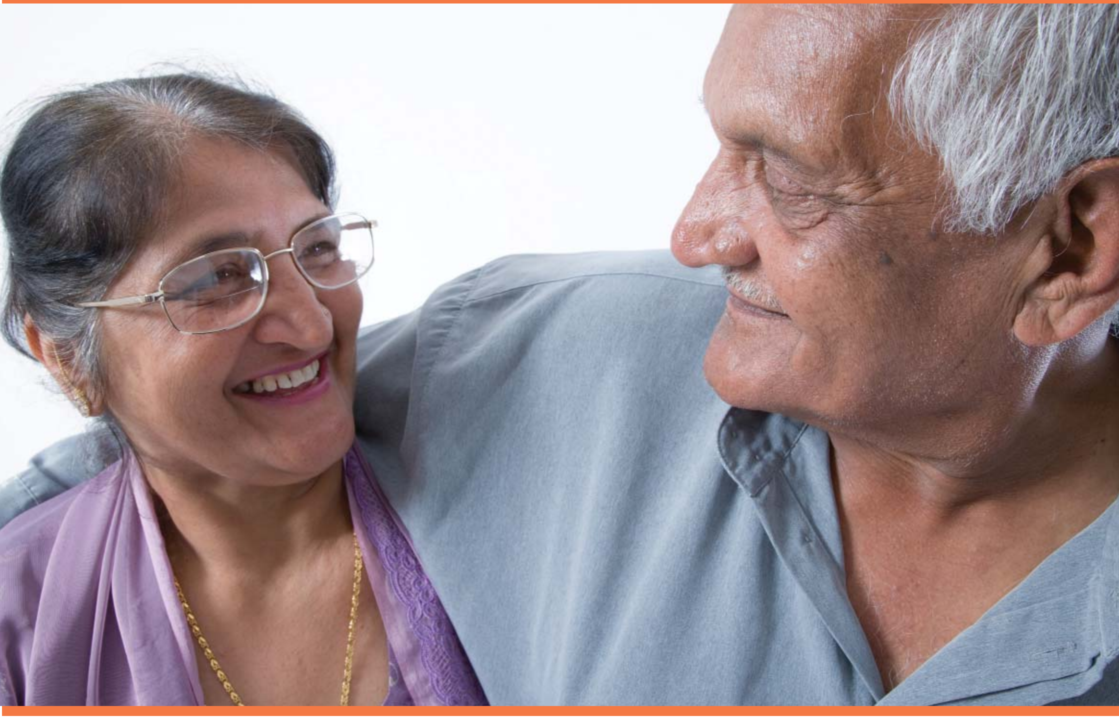
अपने हृदय से करिये प्रेम

आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने की दक्षिण एशियाई मार्गदर्शिका



Blood Pressure Association
the blood pressure charity

अपने हृदय से करिये प्रेम

यदि आप दक्षिण एशियाई मूल के हैं तो ये पुस्तिका आपके लिये है। आपके रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय व शरीर को स्वस्थ रखने में आपकी सहायता के लिये यह पुस्तिका लिखी गई है।

यूके में हृदय रोगों व आघात का सबसे बड़ा ज्ञात कारण उच्च रक्तचाप है। हृदय रोग व आघात के कारण गंभीर अस्वस्थताएँ, अपंगता और यहाँ तक कि मौत भी हो सकती है।

यूके में रहने वाले दक्षिण एशियाई नागरिकों को हृदय रोगों या आघात से मृत्यु का कहीं अधिक खतरा होता है। गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित आपके जोखिम को कम करने में रक्तचाप का नियंत्रण वास्तव में आपकी काफी सहायता कर सकता है।

रक्तचाप क्या है और ये किस प्रकार आपके हृदय व स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, इसका पूर्ण विवरण यह पुस्तिका उपलब्ध करवाती है। यह बताती है, कि रक्तचाप को नियंत्रित करना, किस प्रकार आघात और हृदय रोगों के साथ स्वास्थ्य संबंधी अन्य परिस्थितियों से बचने में आपकी सहायता कर सकता है।

आघात, हृदयाघात तथा हृदय रोगों के कारण समयपूर्व होने वाली मृत्यु तथा अपंगता का सबसे बड़ा ज्ञात कारण उच्च रक्तचाप है। यूके में प्रत्येक तीन में से एक वयस्क को उच्च रक्तचाप है तथा इसके कारण प्रतिदिन 350 व्यक्ति ऐसे आघात या हृदयाघात का शिकार होते हैं, जिससे बचाव संभव है।

रक्तचाप संबंधी संख्याओं का क्या अर्थ है

आपका माप	इसके क्या अर्थ हैं	क्या करें
120/80 या कम	आपका रक्तचाप स्तर आदर्श है	ऐसा ही रखने के लिये पुस्तिका में दी गई सलाह का अनुपालन करें
121/81 और – 139/89 के बीच	आपका रक्तचाप सामान्य से अधिक है	इसे कम करने के लिये इस पुस्तिका में दी गई सलाह का अनुपालन करें
140/90 या इससे अधिक	आपको उच्च रक्तचाप है	आगे सलाह के लिये अपने डॉक्टर या नर्स से मिलें

रक्तचाप क्या है?

जब आपका हृदय धड़कता है, तो शरीर को आवश्यक ऊर्जा व ऑक्सीजन प्रदान करने के लिये ये आपके पूरे शरीर में रक्त को पंप करता है। जब रक्त चलता है तो यह रक्त–वाहिनीओं की दिवारों के विरूद्ध दबाव बनाता है। इस दबाव की भाक्ति ही आपका रक्तचाप है।

रक्तचाप कुछ ऐसा नहीं है, जिसे आप अनुभव कर सकें। आपका रक्तचाप क्या है, यह जानने का एक मात्र तरीका है, इसे मापना।

जब आपके रक्तचाप को मापा जाता है, तो ये दो अंकों में लिखा जाता है, उदाहरण के लिये 120/80 mmHg या '80 ऊपर 120'। अगली बार जब आपका माप लिया जाए, तो पूछिये कि आपकी संख्या क्या है।

उच्च रक्तचाप महत्वपूर्ण क्यों है?

यदि, कुछ सप्ताहों तक आपका माप 90 ऊपर 140 या उससे अधिक आ रहा हो, तो आपको संभवतः उच्च रक्तचाप है। यहाँ तक, कि यदि इनमें से एक संख्या भी अधिक है, तो भी संभवतः आपको उच्च रक्तचाप है।

उच्च रक्तचाप आपको अस्वस्थता का अनुभव नहीं करवाता, लेकिन ये आपके स्वास्थ्य के लिये काफी घातक हो सकता है। यदि आप इसे कम न करें, तो ये आपके हृदय, रक्त वाहिनी नलियों और अन्य अंगों को क्षति पहुँचा सकता है। ये आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की स्थिति में ला सकता है।

यदि आपको मधुमेह की शिकायत है, तो ये आपके हृदय तथा रक्त वाहिनी नलियों को कहीं अधिक क्षति पहुँचा सकता है। इस कारण से आपको अपने रक्तचाप को 80 ऊपर 130 से नीचे रखने की आवश्यकता हो सकती है।

उच्च रक्तचाप किस प्रकार आपके शरीर को प्रभावित करता है?

आपका हृदय

उच्च रक्तचाप हृदयाघातों का एक प्रमुख कारण है। हृदयाघात तब होता है, जब आपके हृदय को रक्त की आपूर्ति करने वाली कोई रक्तवाहिनी नली अवरुद्ध हो जाए या फट जाए। जब ऐसा होता है, तब हृदय के विभिन्न भाग या तो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं या मृत हो जाते हैं।

उच्च रक्तचाप के कारण हृदय निष्क्रियता या हृदय के आकार में वृद्धि भी हो सकती है, इन दोनों ही स्थितियों का अर्थ है, कि आपका हृदय उतना कार्य नहीं कर रहा, जितना इसे करना चाहिए।

आपका मस्तिष्क

उच्च रक्तचाप, आघात का एक प्रमुख कारण है। आघात तब होता है, जब आपके मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति करने वाली कोई रक्तवाहिनी नली अवरुद्ध हो जाए या फट जाए। जब ऐसा होता है, तब मस्तिष्क के विभिन्न भाग या तो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं या मृत हो जाते हैं।

उच्च रक्तचाप के कारण कुछ रूपों में डिमेंशिया भी हो सकता है। इसका अर्थ है, स्मरण शक्ति का नष्ट हो जाना, व्याकुलता तथा बोलने व समझने में समस्याएँ।

आपके गुर्दे

उच्च रक्तचाप, आपके गुर्दों तक रक्त की आपूर्ति करने वाली रक्तवाहिनी नलियों को क्षति पहुँचा कर, गुर्दे से संबंधित रोगों का कारण भी बन सकता है। यदि आपके गुर्दे उतना कार्य नहीं कर रहे, जितना उनको करना चाहिये, तो ये गंभीर रूप से आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

यदि आपके गुर्दे क्षतिग्रस्त हो चुके हों, तो अक्सर ये आपके रक्तचाप को काफी अधिक बढ़ा देते हैं। ये आपके हृदय, रक्तवाहिनी नलियों और स्वयं गुर्दे पर भी दबाव को बढ़ा देते हैं।

आपके पैर

उच्च रक्तचाप आपके पैरों की रक्तवाहिनी नलियों को संकीर्ण कर सकता है, जिसके कारण उनसे होकर रक्त का प्रवाह काफी कठिन हो जाता है। परिणामस्वरूप, पीड़ायुक्त ऐंठन हो सकती है, उदाहरण के लिये, जब आप चल–फिर रहे हों।

उच्च रक्तचाप घुटनों में सूजन का कारण भी बन सकता है। यह काफी बेचैन करने वाला होता है और कभी–कभी वैरिकोज़ नसों या पैरों के अल्सर का कारण भी बन जाता है।

उच्च रक्तचाप अन्य अंगों को भी क्षति पहुँचा सकता है, जिसमें आपकी आँखें भी शामिल हैं। यह पुरुषों में नपुंसकता का कारण भी बन सकता है। इन कारणों को ध्यान में रखते हुए, ये काफी महत्त्वपूर्ण हो जाता है, कि आप अपने रक्तचाप के स्तर को नीचे रखें।

रक्तचाप को नियंत्रित रखना आपके शरीर को अच्छी स्थिति में रखने में सहायक होता है। आगे के पृष्ठ आपको बताएंगे, कि आप पोषक आहार और क्रियाशील रहकर किस प्रकार अपने रक्तचाप को कम करके रख सकते हैं। कुछ सामान्य से कदम उठाकर आप लंबे समय तक अपने हृदय और शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

उबले हुए या रसदार पदार्थों में ताजी सब्जियाँ और दाल शामिल करने की चेष्टा करिये

पोषक आहार और रक्तचाप

नमक

अत्यधिक नमक का सेवन आपके रक्तचाप को बढ़ा देता है। वयस्कों को प्रतिदिन 6 ग्राम से कम नमक का सेवन करना चाहिए, लेकिन हम में से अधिकतर इससे कहीं अधिक खाते हैं। जब आप खाना बना रहे हों या खाने की मेज पर बैठे हों, तो आपको कोशिश करनी चाहिए कि खाने में कम से कम नमक डालें, लेकिन आपको ये भी ध्यान से देखना चाहिये, कि आप जो खाने का सामान लेकर आए हैं, उसमें पहले से ही कितना नमक है।

हम जितना नमक खाते हैं, उसका लगभग 80 प्रतिशत हिस्सा ब्रेड, नाश्ते के अन्य पदार्थों, बिस्कुट आदि में छिपा हुआ होता है। चटपटे मसाले, चटनी तथा अचार में भी अक्सर काफी मात्रा में नमक शामिल होता है। जब भी आप खरीदारी करने जाएँ, तो लेबल अवश्य देखें और वही पदार्थ चुनें, जिसमें कम से कम नमक हो।

फल और सब्जियाँ

फल और सब्जियों में पोटैशियम होता है, जो आपके रक्तचाप को नीचे रखने में सहायक होता है। वयस्कों को प्रतिदिन फल और सब्जियों के कम से कम 5 भाग खाने चाहिए। एक भाग का अर्थ है 80 ग्राम, सामान्य तौर पर एक मुट्ठी के आकार के बराबर।

उबले हुए या रसदार पदार्थों में और अधिक सब्जियों और दालों को शामिल करने की चेष्टा करिये या मीठे नाश्ते को ताजे अथवा सूखे फलों से प्रतिस्थापित करिये। आप जिन फलों और सब्जियों का सेवन करते हैं, उसमें विभिन्नता लाइये। ताजा, सूखा हुआ, फ्रोजन या टिन में – सभी ठीक हैं, लेकिन उस पदार्थ में डाले गए नमक, शक्कर या चर्बीयुक्त पदार्थों का विशेष ध्यान रखिये।

खाना बनाते समय कम तेल के प्रयोग की चेष्टा करें और अल्कोहल के सेवन को नियंत्रित रखिये

अल्कोहल

अत्यधिक अल्कोहल का सेवन बीतते समय के साथ आपके रक्तचाप को बढ़ा देता है। यदि आप सीमित मात्रा में ही अल्कोहल का सेवन करें, तो यह आपके रक्तचाप को नीचे रखने में आपकी सहायता करेगा।

पुरुषों के लिये 21 इकाई प्रति सप्ताह व महिलाओं के लिये 14 इकाई प्रति सप्ताह की सीमा की सलाह दी जाती है। एक इकाई का अर्थ है बीयर या साइडर का आधा पिंट, वाइन का एक छोटा गिलास या पब का एक मानक स्पिरिट।

चर्बी

चर्बीयुक्त पदार्थ का अत्यधिक सेवन आपके भार में वृद्धि का कारण होता है, जो आपके रक्तचाप को बढ़ा देता है। चर्बीयुक्त पदार्थ आपके कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी बढ़ा देते हैं, जिसके कारण हृदयाघात या आघात का खतरा बढ़ जाता है।

मक्खन, घी और पाम ऑयल विशेष रूप से नुकसानदेह हैं। इन तत्त्वों के साथ खाने की बारंबारता को सीमित रखने की कोशिश करिये और रोटी, ब्रेड, चावल आदि के साथ घी या मक्खन का प्रयोग मत करिये।

जैतून का तेल, सूरजमुखी या रेपसीड ऑयल आपके लिये अच्छे तो हैं, लेकिन इनमें भी चर्बी होती है। जब आप खाना बना रहे हों, तो तेल को मापें और कम से कम तेल के प्रयोग की चेष्टा करिये।

स्वस्थ जीवनशैली और रक्तचाप

क्रियाशीलता

क्रियाशील रहना वास्तव में आपके रक्तचाप को नीचे रखने व आपके हृदय को स्वस्थ रखने में काफी सहायक होता है। वयस्कों को प्रति सप्ताह पाँच बार 30 मिनट तक व्यायाम करना चाहिये। कुछ भी ऐसा, जो आपको गर्माहट और साँस में तीव्रता अनुभव करवाए, आदर्श होगा।

अपने दैनिक जीवन में और अधिक क्रियाशील रहने के तरीकों के विषय में सोचिये। आप तेज गति से टहल सकते हैं, बागबानी कर सकते हैं या फिर बच्चों को पार्क घुमाने भी ले जा सकते हैं। आपको किसी ऐसे कार्य की तलाश करनी चाहिए, जिसमें आपको आनंद आता हो, ताकि आप उसे निरंतर करते रहें।

यदि आप दिन में 30 मिनट न निकाल पाएँ, तो अपनी गतिविधियों में थोड़ी–बहुत वृद्धि भी सहायक हो सकती है। जैसे 10 मिनट के तीन सत्र भी सहायता करेंगे। आपको अपने परिवार और मित्रों को शामिल करने की चेष्टा भी करनी चाहिए, क्योंकि अधिक क्रियाशील होने से सभी को लाभ होता है।

वजन

यदि आवश्यकता हो, तो अपना वजन कम करें, ये आपके रक्तचाप को नीचे रखने में आपकी सहायता करेगा। यह आपके हृदय व शरीर को स्वस्थ रखेगा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचाएगा।

वजन को कम करने के लिये, अधिक क्रियाशील होकर आपके शरीर को जितनी कैलोरी की आवश्यकता है, उसकी मात्रा को बढ़ाने की आवश्यकता होगी। आपको चर्बी और शक्करयुक्त खाने के माध्यम से ली जाने वाली कैलोरी की मात्रा को कम करने की आवश्यकता भी होगी।

वजन कम करने का अर्थ मात्र ''डाइटिंग'' नहीं है। इसका अर्थ जीवनशैली में छोटे–छोटे परिवर्तन लाना होना चाहिए, जिसे आप नियमित रख सकें।

धूम्रपान

हृदय रोगों और आघात का एक प्रमुख कारण है, धूम्रपान। धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों को हृदयाघात का दोगुना खतरा होता है। तंबाकू चबाना, या सूंघना भी समान रूप से घातक होता है।

आदत लग जाने पर इसे छोड़ना कठिन होता है, लेकिन छोड़ने में आपकी सहायता करने के लिये आज विभिन्न सेवाएँ उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से सलाह लीजिए।

उच्च रक्तचाप के लिये दवाइयाँ

अपने पथ्य में सुधार और अधिक क्रियाशीलता रक्तचाप को नियंत्रित करने में वास्तव में आपकी सहायता कर सकते हैं, लेकिन हो सकता है, कि मात्र इतनी चेष्टा से आपका रक्तचाप पर्याप्त नीचे न आ पाए। इसे और अधिक कम करने के लिये आपको दवाइयों की आवश्यकता हो सकती है।

उच्च रक्तचाप के लिये कई दवाइयाँ उपलब्ध हैं। आपके लिये उचित दवाई ढूंढने में आपके डॉक्टर या नर्स आपकी सहायता कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति भिन्न है और अलग–अलग लोगों के लिये अलग दवाइयाँ अधिक असरदार हो सकती हैं। आपके मित्र अथवा संबंधी के लिये जो दवाई असरदार है, आवश्यक नहीं है, कि वो आपके लिये भी उतनी ही असरदार हो।

कई लोगों ने पाया, कि मात्र दवाइयाँ उनके रक्तचाप को पर्याप्त नीचे लाने में सफल नहीं रही हैं। प्रत्येक दवाई शरीर की भिन्न प्रणाली पर असर करती है, अतः एक से अधिक के सेवन का असर आपके रक्तचाप पर अधिक होना चाहिए।

अपनी दवाई से सर्वाधिक लाभ उठाना

उच्च रक्तचाप का निदान नहीं किया जा सकता और यदि आपको दवाइयाँ लेने की आवश्यकता हो, तो आपको संभवतः जीवनभर उसका सेवन करना पड़ेगा। यदि, आपने उसका सेवन बंद कर दिया, तो आपका रक्तचाप फिर से बढ़ जाएगा।

अपनी दवाइयों को दिनचर्या में शामिल करिये – प्रत्येक दिन एक ही समय पर उनका सेवन करिये और उनके सेवन की आदत डालिये। यह दवाइयों से सर्वाधिक लाभ उठाने में आपकी सहायता करेगा।

आप भले ही उच्च रक्तचाप के लिये दवाइयाँ ले रहे हों, बावजूद इसके स्वस्थ जीवनशैली अपनाना समान रूप से महत्त्वपूर्ण है। आप बिना दवाइयों के अपने रक्तचाप को जितना कम कर लेंगे, आपको उतनी ही कम दवाइयों के सेवन की आवश्यकता होगी। स्वस्थ जीवनशैली आपकी दवाइयों को अधिक असरदार बनाने में भी सहायक होती है।

स्वस्थ रक्तचाप, स्वस्थ हृदय

हृदय रोगों और आघात के लिये उच्च रक्तचाप प्रमुख तत्त्व है, लेकिन कारण मात्र यही नहीं है। चूँकि, दक्षिण एशियाई मूल के लोगों में इन समस्याओं का जोखिम अधिक होता है, अतः यह अति आवश्यक हो जाता है, कि आप यथासंभव अधिकाधिक जोखिमों को नियंत्रित करें।

इस प्रसंग में अच्छी बात यह है, कि उच्च रक्तचाप के लिये स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर आप जोखिम के अन्य तत्त्वों को भी नियंत्रित करने में सफल हो सकते हैं। इस रूप में, अपने रक्तचाप को नियंत्रित रखना और अधिक अर्थप्रधान हो जाता है, क्योंकि ये एक से अधिक तरीके से आपके हृदय व शरीर की सहायता करता है।

मधुमेह

अन्य लोगों की तुलना में दक्षिण एशियाई लोगों में मधुमेह विकसित होने की 6 गुनी अधिक संभावना होती है। मधुमेह, हृदय रोगों व आघात की संभावना को और अधिक बढ़ा देता है और ये आपके गुर्दों को भी गंभीर क्षति पहुँचा सकता है।

यदि आपको मधुमेह और उच्च रक्तचाप, दोनों की शिकायत हो, तो आपके लिये हृदयाघात, आघात और गुर्दे के रोगों की संभावना और अधिक है। अतः, यह और अधिक महत्त्वपूर्ण हो जाता है, कि आप अपने रक्तचाप को नीचे रखें।

अपने रक्तचाप को कम करने के लिये स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह के जोखिम को भी कम करती है। भले ही आपको पहले से मधुमेह हो, लेकिन ये आपके शरीर को जो क्षति पहुँचाती है, स्वस्थ जीवनशैली उसे सीमित कर देती है।

कोलेस्ट्रॉल

आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल की उच्च मात्रा हृदयाघात या आघात की संभावना को बढ़ा देती है। ऐसा इसलिये होता है, क्योंकि कोलेस्ट्रॉल आपकी रक्तवाहिनी नली में बनती है और उसे अवरुद्ध कर सकती है। यदि आप अधिक चर्बीयुक्त खाना खाते हैं या पर्याप्त क्रियाशील नहीं हैं, तो आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाएगा।

यदि आपको उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर की शिकायत है, तो आपको हृदयाघात और आघात का कहीं अधिक खतरा है। लेकिन फिर, पौष्टिक आहार और क्रियाशीलता आपके रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल, दोनों को ही कम कर सकती है। यदि आपको आवश्यकता हो, तो आपके डॉक्टर कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिये आपको दवाई भी दे सकते हैं।

अविलंब कार्रवाई करें

उच्च रक्तचाप भविष्य में अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के जोखिम को भी बढ़ा देता है, लेकिन इसका अर्थ ये नहीं है, कि आप कुछ उपाय करने के लिये उस स्थिति की प्रतीक्षा कर सकते हैं। भले ही आप किसी भी आयु वर्ग के हों, आपका रक्तचाप काफी महत्त्वपूर्ण है।

इस पुस्तिका में दिये गए सुधार आपके हृदय और रक्तवाहिनी नलियों को लंबे समय के लिये स्वस्थ रख सकते हैं। यह आपमें अच्छी आदतें विकसित करेंगी, जो स्वस्थ वृद्धावस्था व्यतीत करने में आपकी सहायता करेगा।

अपने रक्तचाप को कम करने के लिये, कोई भी समय विलंब नहीं है। उच्च रक्तचाप बढ़ती आयु का एक भाग नहीं है। आप इसे कम करने के लिये कदम उठा सकते हैं, भले ही आपकी आयु जो भी हो।

यहाँ तक, कि छोटे–मोटे सुधार भी बड़े अंतर ला सकते हैं, तो इसकी शुरुआत आज से ही क्यों न करें?

उच्च रक्तचाप के विषय में और अधिक जानकारी

यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो हमारी जानकारी व सहयोग सेवाएँ इसे नियंत्रित करने में आपकी सहायता कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं :

- टेलीफोन जानकारी लाइन
  (0845 241 0989, प्रातः 11 से संध्या 3 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार)
- आपके रक्तचाप को समझने में आपकी सहायता करने वाली उपयोगी पुस्तिकाओं व जानकारी पत्रों की व्यापक श्रृंखला
- अथाह जानकारियों से युक्त वेब साइट और यदि आपकी कोई जिज्ञासा हो, तो समाधान के लिये ई–मेल पूछताछ सेवा
- अपने अनुभवों को बाँटने व उच्च रक्तचाप के साथ जीने वाले लोगों से सीखने के लिये ऑनलाइन डिस्कशन फोरम।

ब्लडप्रेशर एसोशिएसन एक पंजीकृत चैरिटी है और अपने कार्य को आगे बढ़ाने के लिये हम अनुदान पर निर्भर हैं। तो पूर्ण सदस्य क्यों न बन जाएँ, सहायता करने के लिये हमें सहयोग करिये। हमारे सदस्य एक त्रैमासिक पत्रिका प्राप्त करते हैं और कई उत्पादों व सेवाओं का लाभ उठाते हैं। सदस्यता शुल्क £20 प्रति वर्ष (£10 छूट के साथ शुल्क)

कृपया अधिक जानकारियों के लिये हमें 020 8772 4994 पर कॉल करें या हमारी वेब साइट www.bpassoc.org.uk देखें

इस पुस्तिका के विषय में

उच्च रक्तचाप, हृदय रोगों तथा आघात का प्रमुख कारण है। दक्षिण एशियाई मूल के लोगों में दूसरों की अपेक्षा इन स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने की अधिक संभावना होती है। यह पुस्तिका आपको अपने रक्तचाप के विषय में अधिक समझने में सहायता करने के लिये लिखी गई है। यह निम्न के विषय में चर्चा करती है :

- रक्तचाप का वास्तविक अर्थ क्या है
- रक्तचाप आपके शरीर को किस प्रकार प्रभावित करता है
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर किस प्रकार रक्तचाप को कम किया जाए

यह पुस्तिका उन लोगों की सहायता से लिखी गई है, जिनको उच्च रक्तचाप है और जो इस क्षेत्र के पेशेवर विशेषज्ञ हैं। आपको अपने लिये सही चुनाव करने हेतु जिन जानकारियों की आवश्यकता है, उसमें आपकी सहायता करने के लिहाज से इसे तैयार किया गया है।

यह पुस्तिका बंगाली, गुजराती, पंजाबी और उर्दू भाषा में भी डाउनलोड के लिये उपलब्ध है। कृपया और अधिक जानकारी के लिये हमारी वेब साइट www.bpassoc.org.uk देखे

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

ब्लडप्रेशर एसोशिएसन [Blood Pressure Association] यूके स्थित चैरिटी है, जो आघात, हृदयाघात तथा हृदय रोगों के कारण होने वाली अपंगता तथा समयपूर्व मृत्यु से बचाव की दिशा में, राष्ट्र के रक्तचाप को कम करने के लिये कार्यरत है। हम ऐसा आम नागरिक, जोखिम के साथ जीने वाले लोगों तथा स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत लोगों के बीच उच्च रक्तचाप के महत्त्व के विषय में जागरुकता फैलाकर करते हैं। हम उन लोगों की सहायता भी करते हैं, जो इन स्थितियों में हो अथवा जिनमें इसके विकसित होने की संभावना है। सर्वश्रेष्ठ संभव देखभाल की प्राप्ति को सुनिश्चित करने के लिये हम अपने प्रचार–प्रसार द्वारा उच्च रक्तचाप के साथ जीवनयापन करने वाले लोगों की आवाज बन रहे हैं।

इस पुस्तिका के प्रकाशन में सहयोग प्रदान करने के लिये एशियन हेल्थ फाउंडेशन के प्रति आभार के साथ।
स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से प्रकाशित, जनवरी 2009
हम जानकारियाँ किस प्रकार प्राप्त करते हैं, इस विषय में अधिक जानकारी के लिये वेब साइट www.bpassoc.org.uk/AboutUs देखें
Registered Charity No. 1058944 Company Limited by Guarantee registered in England and Wales
Company No. 03251531 Registered Office at : 60 Cranmer Terrace, London. SW17 0QS
Design: Chapman Design Limited Photos: John Birdsall/iStock