

उच्च रक्तचाप के जोखिम के क्या कारण हैं

जन्म से मिली स्थितियाँ या लक्षण, या आपकी जीवनशैली से जुड़ी आदतें उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर होने के आपके जोखिम को बढ़ा सकती हैं। इन्हें जोखिम के कारक कहा जाता है।

ऐसे जोखिम के कारक जिन्हें बदला या नियंत्रित किया जा सकता है, उनमें अस्वस्थ आहार, शारीरिक गतिविधि की कमी, बहुत अधिक शराब पीना, और तंबाकू या कैनबिस का उपयोग करना शामिल है।

कुछ जोखिम के कारक, जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, वे हैं आनुवंशिकी, आपकी उम्र, या आपकी नस्ल।

उच्च रक्तचाप से बचाव और प्रबंधन

- अपना रक्तचाप जानें! इसे नियमित रूप से मापें। अंदर “अपना रक्तचाप कैसे मापें” देखें।
- निर्देशानुसार अपनी दवाएँ लें।
- एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। नियमित शारीरिक गतिविधि करें, धूम्रपान और तंबाकू उत्पादों से बचें, संतुलित आहार लें, स्वस्थ वजन बनाए रखें, पर्याप्त नींद लें, शराब सीमित करें, और तनाव का प्रबंधन करें।

सही या गलत?

उच्च रक्तचाप वाले अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं।

सही! उच्च रक्तचाप के आमतौर पर कोई लक्षण नहीं होते हैं। बहुत से लोग यह नहीं जानते हैं कि उन्हें यह समस्या है।

बहुत अधिक शराब पीने से आपका रक्तचाप बढ़ सकता है।

सही! नियमित रूप से शराब पीने से रक्तचाप में दीर्घकालिक वृद्धि हो सकती है।

यदि आप युवा हैं तो आपको उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।

गलत। हालांकि उच्च रक्तचाप वृद्ध लोगों में अधिक आम है, लेकिन यह युवाओं को भी हो सकता है।

उच्च रक्तचाप होना सामान्य बात है।

गलत। उच्च रक्तचाप आम है, लेकिन यह सामान्य नहीं है। आप जीवनशैली में स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले बदलाव करके अपने जोखिम को कम कर सकते हैं।

जीवनशैली में बदलाव आपके उच्च रक्तचाप के जोखिम को कम कर सकते हैं।

सही! स्वास्थ्यप्रद या हेल्दी भोजन और नियमित व्यायाम जैसे बदलाव मदद कर सकते हैं।

यदि दवाएँ ले रहे हों उस दौरान आपका रक्तचाप कम हो जाता है, तो आप उन्हें लेना बंद कर सकते हैं।

गलत। अपनी दवाएँ लेना जारी रखें। यदि आपको कोई चिंता है तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

मुख्य बातें

- अमेरिका के लगभग **आधे** वयस्कों को उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर है। बहुत से लोग यह नहीं जानते हैं।
- उच्च रक्तचाप वाले लगभग **4 में से 1** अमेरिकी वयस्क का ही रक्तचाप नियंत्रण में है।
- आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं यह जानने का **एकमात्र तरीका**, अपना रक्तचाप मापना है।
- उच्च रक्तचाप आपके हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे और आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है।
- उच्च रक्तचाप न्यूयॉर्क के अश्वेत गैर-हिस्पैनिक और श्वेत गैर-हिस्पैनिक वयस्कों में **अधिक आम** है। हालाँकि, **किसी भी** जातीयता या नस्ल के लोगों को उच्च रक्तचाप हो सकता है।

हमें यहाँ फ़ॉलो करें:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh

अपने रक्तचाप को समझना



क्या आप जानते हैं...

- ♥ उच्च रक्तचाप हृदय रोग और स्ट्रोक का एक प्रमुख जोखिम है।
- ♥ ये न्यूयॉर्क राज्य में मृत्यु के दो सबसे बड़े कारण हैं।
- ♥ आप जीवनशैली में बदलाव करके अपना रक्तचाप कम करने में मदद कर सकते हैं। इससे हृदय रोग और स्ट्रोक के 80% तक मामलों को रोका जा सकता है।



Department
of Health



Department
of Health

रक्तचाप क्या है?

रक्तचाप आपके शरीर में बहने वाले रक्त का दबाव है। आपके रक्तचाप के नंबर बताते हैं कि आपके हृदय को कितनी मेहनत करनी पड़ रही है।

- **उच्च रक्तचाप** या हाई ब्लड प्रेशर तब होता है जब रक्तचाप की रीडिंग लगातार सामान्य से अधिक होती है। इसे **हाइपरटेंशन** भी कहा जाता है।
- एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता सामान्य से अधिक 2 रीडिंग आने के बाद उच्च रक्तचाप का निदान करता है। ये रीडिंग कम से कम 2 सप्ताह के अंतराल पर ली जानी चाहिए।
- उच्च रक्तचाप कार्डियोवैस्कुलर, या हृदय-संबंधी रोग के लिए एक प्रमुख जोखिम है। इसके कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक हो सकता है।
- रक्तचाप की रीडिंग 2 नंबर दिखाएंगी:
 - ऊपर का नंबर आपका हृदय धड़कता है तब होने वाले दबाव को नापता है। इसे सिस्टोलिक रक्तचाप (*systolic*, अंग्रेज़ी में उच्चारण *sis-STAH-lick*) कहा जाता है।
 - नीचे का नंबर धड़कनों के बीच के दबाव को मापता है—जब आपका हृदय आराम कर रहा होता है। इसे डायस्टोलिक रक्तचाप (*diastolic*, अंग्रेज़ी में उच्चारण *digh-uh-STAH-lick*) कहा जाता है।
- आपका रक्तचाप मॉनिटर आपकी हृदय गति को “Pulse” (नाड़ी) के रूप में दिखाएगा। हृदय की गति या नाड़ी एक मिनट में आपके हृदय के धड़कने की संख्या है।
- सिस्टोलिक, डायस्टोलिक, और नाड़ी वे सभी नंबर हैं जो आप अपने रक्तचाप मॉनिटर पर देख सकते हैं।

रक्तचाप को सही तरीके से मापें

- अपनी पीठ को सहारा देकर बैठें

- बांह को खुला रखें और उसे सहारा दें
- सटीकता के लिए, सही कफ आकार का उपयोग करें
- कफ के मध्य भाग को हृदय के स्तर पर रखें
- कफ के निचले किनारे को कोहनी के मोड़ से 3 सेंटीमीटर ऊपर रखें



- पैरों को फर्श पर सीधा रखें
- पैर पर पैर न चढ़ाएं
- रीडिंग से पहले या उस दौरान बात न करें या न हिलें

अपना रक्तचाप कैसे मापें

क्या आप रक्तचाप की दवा ले रहे हैं? यदि हाँ, तो प्रतिदिन अपना रक्तचाप मापें, और फिर अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशानुसार अपनी दवा लें।

अपना रक्तचाप मापने से कम से कम 30 मिनट पहले तक कैफीन, तंबाकू, कैनबिस उत्पादों, अन्य उत्तेजक पदार्थों या भोजन का सेवन न करें।

अपना रक्तचाप मापने से पहले शौचालय का उपयोग कर लें।
एक शांत जगह खोजें जहाँ आप बिना किसी ध्यान भटकाव के आराम से बैठ सकें। 5 मिनट तक आराम करें, फिर अपना रक्तचाप मापें। बातचीत, अपने फोन, टीवी और अन्य उपकरणों से बचें।
2 या 3 माप लें, प्रत्येक के बीच 1 मिनट का आराम करें। अपने रक्तचाप के साथ ही समय और तारीख दर्ज करें।

तारीख	समय	सिस्टोलिक (ऊपर का नंबर)	डायस्टोलिक (नीचे का नंबर)	हृदय गति (नाड़ी)

रक्तचाप की श्रेणियाँ

रक्तचाप की श्रेणी	सिस्टोलिक MM HG (ऊपर का नंबर)		डायस्टोलिक MM HG (नीचे का नंबर)	
सामान्य	120 से कम	और	80 से कम	🟢
बढ़ा हुआ	120-129	और	80 से कम	🟡
स्टेज 1 हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप)	130-139	या	80-89	🟠
स्टेज 2 हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप)	140 या अधिक	या	90 या अधिक	🔴
गंभीर हाइपरटेंशन (यदि आपको कोई लक्षण* नहीं हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें)	180 से अधिक	और/या	120 से अधिक	🔴
हाइपरटेंशन आपातकाल (यदि आपको लक्षण* हैं, तो 911 पर कॉल करें)	180 से अधिक	और/या	120 से अधिक	🔴

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

संदर्भ: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels