

उच्च रक्तचापको जोखिममा तपाईंलाई केले पाछ

जन्मजात अवस्थाहरू वा गुणहरू वा तपाईंको जीवनशैलीसँग सम्बन्धित कुराहरूले उच्च रक्तचाप हुने जोखिम बढाउन सक्छन्। यिनलाई जोखिमका कारकहरू भनिन्छ।

परिवर्तन गर्न वा नियन्त्रण गर्न सकिने जोखिमका कारकहरूमा अस्वस्थकर खानपान, शारीरिक सक्रियताको कमी, अत्यधिक मदिरा सेवन र सुर्ती वा गाँजाको प्रयोग पर्दछन्।

तपाईंले नियन्त्रण गर्न नसक्ने केही जोखिमका कारकहरू आनुवंशिकी, तपाईंको उमेर, वा तपाईंको वर्ण हुन्।

उच्च रक्तचापको रोकथाम र व्यवस्थापन गर्नुहोस्

- आफ्नो रक्तचाप जान्नुहोस्! यसलाई नियमित रूपमा नाप्नुहोस्। भित्र "आफ्नो रक्तचाप कसरी नाप्ने" हेर्नुहोस्।
- निर्देशनअनुसार आफ्नो औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्। नियमित शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस्, धूम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थहरूबाट टाढै रहनुहोस्, सन्तुलित आहार खानुहोस्, स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस्, पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्, मदिरा सेवन सीमित गर्नुहोस् र तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्।

सत्य वा असत्य?

उच्च रक्तचाप भएका अधिकांश मानिसहरूमा कुनै लक्षण हुँदैन।

सत्य! उच्च रक्तचापको सामान्यतया कुनै लक्षण हुँदैन। धेरै मानिसहरूलाई आफूलाई यो समस्या छ भन्ने थाहा नै हुँदैन।

अत्यधिक मदिरा सेवनले तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ।

सत्य! नियमित रूपमा मदिरा सेवन गर्नाले दीर्घकालीन रूपमा रक्तचाप बढ्न सक्छ।

युवा अवस्थामा हुनुहुन्छ भने तपाईंले उच्च रक्तचापको बारेमा चिन्ता लिनु पर्दैन।

असत्य। उच्च रक्तचाप पाको उमेरका मानिसहरूमा बढी देखिने भए तापनि, यो युवाहरूलाई पनि हुन सक्छ।

उच्च रक्तचाप हुनु सामान्य हो।

असत्य। उच्च रक्तचाप धेरै मानिसहरूमा पाइन्छ, तर यो सामान्य होइन। तपाईंले स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर आफ्नो जोखिमलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ।

जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनाले तपाईंको उच्च रक्तचापको जोखिम कम हुन सक्छ।

सत्य! स्वस्थकर खानपान र नियमित व्यायाम जस्ता परिवर्तनहरूले मद्दत गर्न सक्छन्।

औषधि सेवन गरिरहेको बेला तपाईंको रक्तचाप कम भयो भने, तपाईंले औषधि खान छोड्न सक्नुहुन्छ।

असत्य। आफ्नो औषधि सेवन गरिरहनुहोस्। तपाईंलाई कुनै पनि कुराको चिन्ता छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

मुख्य कुराहरू

- अमेरिकाका लगभग **आधा** वयस्कहरूलाई उच्च रक्तचाप छ। धेरै मानिसहरूलाई यो कुरा थाहा छैन।
- उच्च रक्तचाप भएका अमेरिकाका लगभग **4 मध्ये 1** वयस्कहरूले मात्र यसलाई नियन्त्रणमा राखेका छन्।
- तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छ कि छैन भनेर थाहा पाउने **एकमात्र तरिका** भनेको आफ्नो रक्तचाप नाप्नु हो।
- उच्च रक्तचापले तपाईंको मुटु, मस्तिष्क, मिर्गौला र आँखाहरूमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ।
- न्यु योर्कका अश्वेत गैर-हिस्पानिक र श्वेत गैर-हिस्पानिक वयस्कहरूमा उच्च रक्तचाप **बढी मात्रामा पाइन्छ**। यद्यपि, **कुनै पनि** जात वा वर्णका मानिसहरूलाई उच्च रक्तचाप हुन सक्छ।

हामीलाई यहाँ फलो गर्नुहोस्:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh



Department
of Health

तपाईंको रक्तचापको बारेमा बुझ्ने



के तपाईंलाई थाहा छ...

- ♥ उच्च रक्तचाप मुटुको रोग र स्ट्रोकको लागि प्रमुख जोखिम हो।
- ♥ यी न्यु योर्क राज्यमा मृत्युका प्रमुख कारणहरूमध्ये शीर्ष दुई हुन्।
- ♥ तपाईंले जीवनशैलीमा परिवर्तनहरू गरेर आफ्नो रक्तचापलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। यसले मुटु रोग र स्ट्रोकका घटनाहरूलाई 80% सम्म रोक्न सक्छ।



Department
of Health

रक्तचाप भनेको के हो?

- रक्तचाप भनेको तपाईंको शरीरमा बग्ने रगतको बल (चाप) हो। तपाईंको रक्तचापको अङ्कले तपाईंको मुटुले कति कडा परिश्रम गर्नुपर्छ भन्ने बताउँछ।
- उच्च रक्तचाप त्यतिबेला हुन्छ जब रक्तचापको मात्रा लगातार सामान्यभन्दा बढी हुन्छ। यसलाई हाइपरटेन्सन पनि भनिन्छ।
 - स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले सामान्यभन्दा बढी भएका 2 वटा रिडिङहरूपछि उच्च रक्तचाप भएको निदान गर्छन्। यी रिडिङहरू कम्तीमा 2 हप्ताको फरकमा लिएको हुनुपर्छ।
 - उच्च रक्तचाप कार्डियोभास्कुलर, अर्थात् मुटुसम्बन्धी रोगको लागि प्रमुख जोखिम हो। यसले हृदयघात र स्ट्रोक गराउन सक्छ।
 - रक्तचापको रिडिङले 2 वटा नम्बरहरू देखाउनेछः
 - माथिल्लो नम्बरले तपाईंको मुटु धड्किँदाको बललाई नाप्छ। यसलाई सिस्टोलिक (अङ्ग्रेजीमा systolic, उच्चारण sis-STAH-lick) रक्तचाप भनिन्छ।
 - तल्लो नम्बरले मुटुका धड्कनहरू बीचको बललाई नाप्छ—जतिबेला तपाईंको मुटु विश्रामको अवस्थामा हुन्छ। यसलाई डायस्टोलिक (अङ्ग्रेजीमा diastolic, उच्चारण digh-uh-STAH-lick) रक्तचाप भनिन्छ।
 - तपाईंको रक्तचाप नाप्ने मेसिनले तपाईंको मुटुको गतिलाई "Pulse" (नाडीको गति) को रूपमा देखाउनेछ। मुटुको गति वा नाडीको गति भनेको एक मिनेटमा तपाईंको मुटु धड्किने सङ्ख्या हो।
 - सिस्टोलिक, डायस्टोलिक र नाडीको गति यी सबै नम्बरहरू हुन् जुन तपाईंले आफ्नो रक्तचाप नाप्ने मेसिनमा देख्न सक्नुहुन्छ।

रक्तचाप सही तरिकाले नाप्नुहोस्

- आफ्नो ढाडलाई आड दिएर बस्नुहोस्

- पाखुराको लुगा हटाउनुहोस् र आड दिएर राख्नुहोस्
- सही नतिजाको लागि, कफको सही साइज प्रयोग गर्नुहोस्
- कफको बीचको भागलाई मुटुको लेभलमा राख्नुहोस्
- कफको तल्लो छेउलाई कुहिनाको जोर्नीभन्दा 3 सेन्टिमिटर माथि राख्नुहोस्।

- भुइँमा खुट्टा सीधा राख्नुहोस्
- आफ्ना खुट्टाहरू नखप्ट्याउनुहोस्
- रक्तचाप नाप्नुअघि वा नाप्ने क्रममा कुराकानी नगर्नुहोस् वा नहल्लिनुहोस्

आफ्नो रक्तचाप कसरी नाप्ने

के तपाईं रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ? यदि त्यसो हो भने, हरेक दिन आफ्नो रक्तचाप नाप्नुहोस् र त्यसपछि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनअनुसार औषधि सेवन गर्नुहोस्।

आफ्नो रक्तचाप नाप्नुभन्दा कम्तीमा 30 मिनेट अगाडि क्याफिन, सुर्ती, गाँजाजन्य पदार्थ, अन्य उत्तेजक पदार्थहरू वा खानेकुरा नखानुहोस्।

रक्तचाप नाप्नुअघि शौचालयको प्रयोग गर्नुहोस्।

एउटा शान्त ठाउँ खोज्नुहोस् जहाँ तपाईं कुनै अवरोधबिना आरामसँग बस्न सक्नुहुन्छ। 5 मिनेट आराम गर्नुहोस् र त्यसपछि आफ्नो रक्तचाप नाप्नुहोस्। कुराकानी, आफ्नो फोन, टिभी र अन्य उपकरणहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

प्रत्येक पटकको बीचमा 1 मिनेट आराम गर्दै, 2 वा 3 पटक नाप्नुहोस्। समय र मितिका साथै आफ्नो रक्तचापको रेकर्ड राख्नुहोस्।

मिति	समय	सिस्टोलिक (माथिल्लो नम्बर)	डायस्टोलिक (तल्लो नम्बर)	मुटुको गति (नाडीको गति)

रक्तचापका वर्गहरू

रक्तचापको वर्ग	सिस्टोलिक MM HG (माथिल्लो नम्बर)		डायस्टोलिक MM HG (तल्लो नम्बर)	
सामान्य	120 भन्दा कम	र	80 भन्दा कम	🟢
बढेको	120-129	र	80 भन्दा कम	🟡
चरण 1 हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप)	130-139	वा	80-89	🟠
चरण 2 हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप)	140 वा सोभन्दा बढी	वा	90 वा सोभन्दा बढी	🔴
गम्भीर हाइपरटेन्सन (यदि तपाईंमा लक्षणहरू* छैनन् भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्)	180 भन्दा बढी	र/वा	120 भन्दा बढी	🔴
हाइपरटेन्सन आपत्कालीन अवस्था (यदि तपाईंमा लक्षणहरू* छन् भने, 911 मा कल गर्नुहोस्)	180 भन्दा बढी	र/वा	120 भन्दा बढी	🔴

*लक्षणहरू: छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, ढाड दुख्ने, शरीर झमझमाउने वा निदाउने, कमजोरी महसुस हुने, दृष्टिमा परिवर्तन आउने, वा बोल्न कठिनाई हुने

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