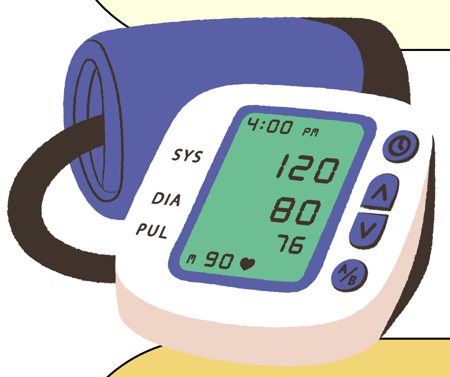
उच्च रक्तचाप

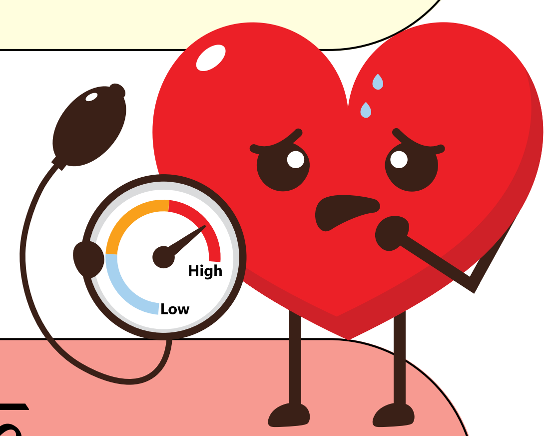
(High Blood Pressure)

उच्च रक्तचाप एक ऐसी स्थिति है जिसमें रक्त का दबाव धमनियों की दीवारों पर सामान्य से अधिक हो जाता है। यह तब होता है जब हृदय को शरीर में रक्त को पंप करने में ज़्यादा बल लगाना पड़ता है। यह अक्सर बिना किसी लक्षण के होता है, इसलिए इसे “साइलेंट किलर” भी कहा जाता है। उच्च रक्तचाप का पता आमतौर पर नियमित ब्लड प्रेशर जांच से ही चलता है।



लक्षण:

- सीने में दर्द या सांस लेने में तकलीफ
- असामान्य हृदय धड़कन
- मतली आना या नाक से खून आना
- धुंधली दृष्टि या कानों में भनभनाहट
- तेज सिरदर्द या चक्कर आना
- बेचैनी, चिंता या भ्रम की स्थिति



खतरे:

- दिल का दौरा और स्ट्रोक
- हार्ट फेल होना
- किडनी खराब होना
- आंखों की रोशनी पर असर या अंधत्व
- मस्तिष्क में रक्तस्राव (ब्रेन हैमरेज)
- यौन स्वास्थ्य पर असर और गर्भावस्था में दिक्कतें

बचाव और प्रबंधन:

- नमक का सेवन कम करें
- रोज़ाना 30 मिनट टहलें या हल्का व्यायाम करें
- संतुलित और ताज़ा भोजन करें – फल, सब्ज़ियाँ और कम वसा
- तनाव को कम करें – योग, ध्यान और पर्याप्त नींद लें
- वजन नियंत्रित रखें
- धूम्रपान और शराब से बचें
- ब्लड प्रेशर की नियमित जांच कराएं
- डॉक्टर की सलाह से ही दवाएं लें और फॉलोअप जारी रखें

CAHO
COMMITTED TO SAFER HEALTHCARE
UIN-17p4 (Hindi)

My Health, My Responsibility

Patients For Patient Safety Foundation