है। अटेनोलोल से कुछ लोगों को थकावट लग सकती है।

मुझे केन्द्र में कितने दिनों में आना पड़ेगा?

- अगर आपको जन स्वास्थ्य सहयोग के चिकित्सा केन्द्र में नियमित रूप से आना संभव नहीं हैं, तो यह बात हमारे डॉक्टरों को बताएं। वो आपकी जांच की रिपोर्ट आपको लिख देंगे और फिर आप इस बीमारी का इलाज अपने पास के सरकारी चिकित्सा केन्द्र या फिर किसी अन्य चिकित्सक से करा सकते हैं।
- अगर आपका ब्लड प्रेशर काबू में नहीं हैं तो आपको पन्द्रह दिन–एक महीने में फिर आने की सलाह दी जायेगी, ताकि बी.पी. मापदंड के अनुसार 140/90 के नीचे आ सके।
- अगर आपकी बी.पी. की बीमारी काबू में हैं तो आपको 3 महीने में एक बार आने की सलाह दी जायेगी।
- अगर आपको बी.पी. की बीमारी के साथ कोई अन्य रोग, जैसे दिल की बीमारी, डायबिटीज़ इत्यादि हो तो आपको उसके अनुसार उचित सलाह दी जायेगी।

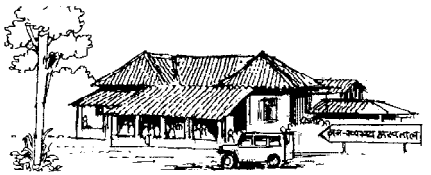
ब्लड प्रेशर का इलाज दवा रोज है लेना, इसकी जाँच कम से कम 3 महीने में हो, भुला न देना।

==:00:==

सहयोग राशि :
व्यक्तिगत : 2 रू.
संस्थागत : 4 रू.

उच्च रक्त चाप

(बी.पी./ब्लड प्रेशर)



-: प्रस्तुति :-

जन स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम : गनियारी-बेलटुकरी
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

2010

दवा के भी रहन–सहन में बदलाव से नियंत्रण में आ सकता है। (जिन्हे ज्यादा, स्टेज 2) बी.पी. है, उन्हे आजीवन बी.पी. की दवाइयों को लेना जरूरी है ।

12. मेरे पिताजी ने बी.पी. की दवाईयों को लंबे समय तक लिया, बी.पी. भी काबू में आ गया। फिर दवा लेना बंद कर दीया। कोई गलती तो नहीं की ?

गलती तो हुई है, क्योंकि दवा बंद करते ही बी.पी. पुनः बढ़ जायेगा और आगे के लिए खतरा हो जाएगा।

यह समझना जरूरी है कि सभी दवाईयों का प्रभाव चौबीस घंटों तक ही रहता है, क्योंकि दवाईयां भी असर दिखाने के बाद मल–मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर चली जाती है।

जिस तरह हम षरीर के लिए हर रोज खाना खाते है और अगले दिन फिर खाने की जरूरत पड़ती है, उसी तरह बी.पी. को काबू में रखने के लिए दवा रोज खाना जरूरी है। बिना डॉक्टर के सलाह के दवा बन्द कभी न करें।

13. क्या मुझे इन दवाईयों से कोई तकलीफ हो सकती है ?

आम तौर पर इन दवाईयों से कोई विशेष परेशानी नहीं होती है। कुछ दवाईयों से पेशाब अधिक आती है। यदि आपको अेमलोडीपीन की गोली मिल रही है तो पैरों में हल्की सूजन आ सकती है। एनालाप्रिल गोली से कुछ लोगों को सूखी खांसी का अनुभव होता

उच्च रक्त चाप (बी.पी./ब्लड प्रेशर) की बीमारी

अकबर ने बीरबल से पूछा,

वह कौन सी बीमारी है जो मरीज को दिखायी नहीं देती, महसूस भी नहीं होती, पर जो शरीर को गहरा नुकसान पहुंचा सकती है। जिसके सही इलाज में एक रूपया दिन भी नहीं लगता पर इसका गलत प्रभाव हो जाए तो लाखों रूपये खर्च होने पर भी पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकते।

बीरबल ने कहा– जहांपनाह! ऐसी बीमारी है – हाई ब्लड प्रेशर या बी. पी. की बीमारी .....

अकबर ने कहा– सही है पर वह कैसे ?

बीरबल बोले – साधूराम को ही ले लीजिए।

अचानक लकवा होकर आधा शरीर प्रभावित हो गया और बोलने की क्षमता पर भी असर पड़ा, तब जाकर पता चला कि यह सब हाई (ज्यादा) ब्लड प्रेशर के कारण हुआ है। अगर उसकी जांच पहले हो जाती और दवा रोज ले लेते तो इस अमूल्य शरीर का नुकसान नहीं होता।

उधर बुधवारा बाई को भी हृदय का दौरा पड़ा और बी.पी. की बीमारी निकली।

1. ब्लड प्रेशर क्या होता है ?

हमारे शरीर में खून की नसों का एक जाल है जो खून को षरीर के हर भाग तक पहुँचाता है। हमारा हृदय एक पम्प की तरह

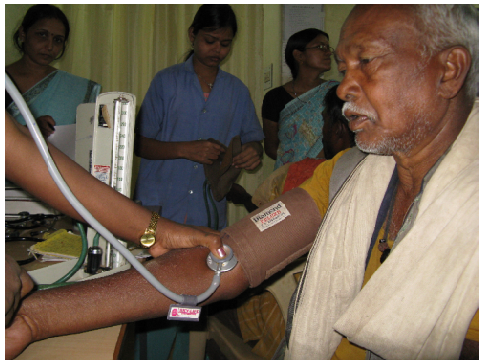
खतरनाक बात यह है कि ज्यादातर लोगों में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। बी.पी. की जाँच करने पर ही पता चलता है कि यह बीमारी है या नहीं।

कभी–कभी ब्लड प्रेषर की बीमारी में पाये जाने वाले लक्षण :–

- सिर में दर्द होना– खासतौर पर सिर के पिछले हिस्से में सुबह के समय दर्द होना।
- चलने पर सांस फूलना ।
- दोनों पैरो पर सूजन आना ।
- देखने में तकलीफ होना ।

6. बी.पी.की जांच कैसे होती है ? क्या यह जटिल या महंगी है।

बी.पी. की जांच, बी.पी. नापने की मषीन से होती है।



अगर आप व्यस्क हैं और किसी भी कारण से डाक्टर के पास गये हैं, तो डाक्टर से अपने बी.पी. की जाँच करने का अनुरोध कीजिए।

7. क्या एक बार जांच करने पर ही ब्लड प्रेशर की बीमारी कही जा सकती है ?

काम करता है। जब हृदय खून को नसों में फेंकता है तो नसों में एक दबाव पैदा होता है जिसे रक्त चाप या ब्लड प्रेषर कहते हैं। नसों में दबाव या प्रेषर हृदय की स्थिति के अनुसार ऊपर–नीचे घटता–बढ़ता रहता है।

जब हृदय धड़कता है और नसों में खून फेंकता हैं तब यह प्रेशर बढ़ जाता है। इसको *ऊपर वाला* ब्लड प्रेशर या *सिस्टोलिक* ब्लड प्रेशर कहा जाता है। जब हृदय दो धड़कनों के बीच आराम करता है तो नसो में प्रेशर घट जाता है । इसको *नीचे वाला* ब्लड प्रेशर या *डायस्टोलिक* ब्लड प्रेशर कहते है। जब भी कोई डॉक्टर/नर्स/स्वास्थ्य कार्यकर्ता हमारा ब्लड प्रेशर नापते हैं तब वह इन दोनों प्रकार के प्रेशर का परीक्षण करते हैं और आंकड़े में (उदाहरण के तौर पर 120/80) लिखते हैं। मतलब ऊपर का 120 और नीचे का 80।

2. सामान्य लोगों में ब्लड प्रेशर कितना होना चाहिए ?

सामान्य वयस्क लोगों में ऊपर का ब्लड का प्रेशर 110–130 तक होता है और नीचे वाला ब्लड प्रेशर 60–85 होता है ।

3. यह बीमारी क्यों महत्वपूर्ण है ?

इस बीमारी से कई बड़ी बीमारियाँ हो सकती हैं।

- मस्तिष्क की बीमारी – लकवा
- दिल की बीमारी – दिल का दौरा
- किडनी/गुर्दे की बीमारी – किडनी फेल होना

बी.पी. का इलाज न करने पर इन बीमारियां की भविष्य में होने की संभावना बढ़ जाती है। बढ़े हुए ब्लड प्रेशर से लकवा होने का खतरा 10 गुना और दिल का दौरा होने का खतरा 5 गुना बढ़ जाता है ।

उच्च रक्तचाप के कारण लकवा

4. ब्लड प्रेशर की बीमारी क्यों होती है ?

इसका कोई एक कारण कहना अभी भी वैज्ञानिक तौर पर मुश्किल है, पर कई परिस्थितियों में इसके होने की संभावना बढ़ जाती है ।

- बढ़ती उम्र के साथ
- शरीर में मोटापा होना ।
- अगर माता–पिता या भाई–बहन मं यह बीमारी है।
- व्यायाम के अभाव से।
- खाने में नमक ज्यादा खाने पर।
- शराब , तंबाखू के सेवन से
- मानसिक तनाव रहने पर ।

5. इस बीमारी का पता कैसे चल सकता है, इसके क्या लक्षण होते हैं ?

बी.पी. के अन्य स्टेजों में भी रहन–सहन में बदलाव करने से दवा के असर में सहायता मिलती है।

रहन–सहन में बदलाव इस प्रकार के हैं :–

- अगर मोटापा है तो वजन को घटाना और व्यायाम करना चाहिए।
- खाने में नमक एवं तेल का प्रयोग कम करना है। सब्जी पर अतिरिक्त नमक न डालें और अधिक नमक की चीजें जैसे–चटनी, पापड़, नमकीन (खारा, चूड़ा, सेव इत्यादि) एवं आचार को न खाएँ।
- हरी सब्जियों और फल का उपयोग अधिक करें।
- तम्बाकू और शराब का उपयोग बंद कर दें।
- नियमित व्यायाम करें।

ब. दवाओं का उपयोग :–

बी.पी. की बीमारी के लिए कई असरदार, सुरक्षित और कम खर्च में मिलने वाली दवाईयां उपलब्ध है। कभी–कभी ज्यादा बी.पी. होने पर एक ही मरीजों में बी.पी. की दो या तीन दवाईयों का भी उपयोग करना पड़ता है।

- **इन दवाओं को कैसे लेना है :–**

बी.पी.की सभी दवाइयों को सुबह उठकर लेना ठीक है। इन दवाइयों को खाने के पहले या बाद में ले सकते है।

- **इन दवाओं को कब तक लेना पड़ेगा :–**

जिन्हे हल्का ब्लड प्रेषर है उनका ब्लड प्रेषर षायद बिना

नहीं ! कम से कम तीन बार जाँच वह भी अलग–अलग दिन करने पर अगर बी.पी. ज्यादा आता है तब ही इसको बीमारी कहते हैं। अगर ब्लड प्रेशर–बी.पी., नापने पर निरंतर ऊपर का 140 से ज्यादा एवं नीचे का 90 से ज्यादा मिलता है, तो इसे ब्लड प्रेशर की बीमारी कह सकते हैं।

8. क्या बी.पी.की बीमारी के कोई प्रकार होते हैं ?

जी हां, बी.पी. के आंकड़ों के अनुसार बी.पी. की बीमारी के स्टेज होते हैं।

स्टेज	ऊपर का बी.पी.	नीचे का बी.पी.
साधारण (नार्मल)	120 या कम	80 या कम
उच्च रक्तचाप के पहले की अवस्था	121–139	81–89
उच्च रक्तचाप :		
स्टेज 1	140–159	90–99
स्टेज 2	160 और अधिक	100 और अधिक

जितना बी.पी. बढ़ा हुआ होगा, उतना ही उसका शरीर पर विपरीत असर होगा ।

9.बी.पी.की बीमारी के शरीर पर क्या नुकसान हो सकते है? थोड़ा विस्तार में बताएं?

अ. नसों पर बी.पी.बीमारी का असर :–

बी.पी.की बीमारी से नसों में अधिक दबाव निर्माण हो जाता है। इसका सीधा असर पहले नसों पर पड़ता है। नसों के फटने की और सिकुड़ने की संभावना होती हैं। जिस तरह एक गुब्बारा अधिक हवा के दबाव से फट सकता है, उसी प्रकार अधिक दबाव के कारण नसें फट सकती हैं। अगर ये नसें मस्तिष्क की हों तो उनके फटने से लकवा हो सकता है।

ब. बी.पी. की बीमारी का दिल पर असर।

बी.पी. बढ़ने के कारण दिल को खून फेंकने के लिए ज्यादा जोर लगाना पड़ता है,। दिल प्रति मिनट 72 बार धड़कता है, तो यह एक दिन में 1 लाख बार से ज्यादा धड़कता है।

अगर बी.पी. बढ़ा हुआ हो तो इसे हर दिन 1 लाख बार ज्यादा जोर लगाना पड़ता है । इससे दिल का दौरा, सांस फूलना, छाती में दर्द हो सकता है। इस अधिक वजन को ढ़ोते–ढ़ोते दिल बीमारी से ग्रसित हो सकता है और दिल का दौरा भी पड़ सकता है। चलने पर छाती में दर्द होना, सांस का फूलना, पैरों पर सूजन आदि देखें जा सकते है ।

स. बी.पी. बीमारी का किडनी (गुर्दे) पर असर :–

किडनी बढ़े हुये बी.पी. के असर से, धीरे–धीरे काम करना कम कर देती है जिसकी वजह से भूख कम लगने लगती है। षरीर

पर सूजन आ सकती है और पेषाब की मात्रा में कमी आ सकती है। आगे चलकर किडनी का पूरी तरह काम करना बन्द हो सकता है।

द. बी.पी. बीमारी का आंखो पर असर :–

बी.पी. की बीमारी का असर आंखों की नसों पर भी पड़ सकता है, जिससे नजर में कमजोरी आ सकती है।

10. क्या बी.पी. की बीमारी के इलाज से इन बीमारियों से बचा जा सकता है?

जी हां! इलाज से अगर बी.पी. नियंत्रित हो जाए तो इन सभी बीमारियों की आशंका बहुत कम हो जाती है ।

नियमित दवा, नियमित जांच से रहेगा ब्लड प्रेशर नियंत्रित और शरीर सुरक्षित।

11. बी.पी. बीमारी के इलाज के क्या आयाम हैं?

बी.पी. का इलाज के दो मुख्य आयाम हैं।

अ. रहन–सहन के तरीके में बदलाव ।

ब. दवाओं का उपयोग

अ. रहन–सहन में बदलाव :– बी.पी.के हल्के बढ़े होने पर, रहन–सहन बदलाव से ही बी.पी. सामान्य हो सकता है।