Nagpal Nursing Home
Near Sri Darbar Sahib, Amritsar.
Phone:0183-2556001, 2556343

Sukh Sagar Hospital
Near Anand Avenue,
Phone: 0183-5095881, 2501081

ज़्यादा रक्त चाप

हमारे शरीर के सभी अंगो को अपने काम करने के लिये शक्ति की आवश्यक्ता होती है। यह शक्ति हमारे अंगो को रक्त से प्राप्त होती है। हम जो भी भोजन खाते हैं वो पच जाने के बाद रक्त मे मिल जाता है और इस तरह यह खुराक सब अंगो को प्राप्त होती है। खून की यह परिक्रमा, दिल की धड़कन के कारण होती है। दिल एक पंप की तरह दिन रात चलता रहता है और इस तरह खून का चक्र बना रहता है।

प्रशनः ब्लॅड प्रैशर क्या होता है ?

हमारा खून जब रक्त–नलियों में बह रहा होता है तब उसका दबाव रक्त–नलियों की दीवारों पर पड़ता है। इस दवाब को ही हम रक्त चाप या ब्लॅड प्रैशर कहते है। दरअसल एक उचित दबाव तो रक्त को बहने के लिये चाहिऐ ही, पर यही दवाब ज़रूरत से ज़्यादा हो तो नुकसान करता है।

प्रशनः ज्यादा ब्लॅड प्रैशर से क्या नुकसान होता है?

यदि ब्लॅड प्रैशर ज़रूरत से ज्यादा हो तो खून की गति देने वाले पंप, यानी दिल के उपर बुरा प्रभाव पड़ता है। ज्यादा ब्लॅड प्रैशर वाले रोगीयों को हार्ट अटैक और हार्ट फेल होने का खतरा ज़्यादा रहता है। इस के अतिरिक्त आँखें, गुरदे और दिमाग की नलियां भी ज्यादा दबाव नही सहतीं और ये अंग जल्दी बिगड़ जाते है।

प्रशनः सही ब्लॅड प्रैशर कितना होता है ?

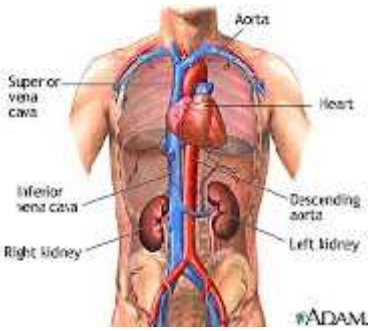
इस प्रकाशन में हम बच्चों की बात नही कर रहे। 18 साल से ऊपर व्यक्ति के लिऐ, चाहे वो किसी भी आयु का हो, उचित ब्लॅड प्रैशर तो 130/80 के अंदर ही है। अगर 130/80 से ज़्यादा ब्लॅड प्रैशर हो तो

उस पर ध्यान देने की ज़रूरत है और अगर 140/90 से ज़्यादा है तो इलाज करने की ज़रूरत है।

प्रशनः क्या शूगर के रोग में ब्लॅड प्रैशर का कोई खास महत्व है ?

हाँ। शूगर के रोग मे अकसर ब्लॅड प्रैशर ज्यादा होता है और शूगर में बहुत सी समस्याऐं भी ब्लॅड प्रैशर के कारण होती है। क्योंकि खून की नलिया तो पहले ही शूगर के कारण कमज़ोर होती है इसलिए शूगर के रोगी का ब्लॅड प्रैशर कभी भी 140/90 से ज़्यादा नही रहना चाहिऐ और अगर इस से थोड़ा सा भी ज़्यादा हो तो इसका तुरन्त इलाज करवाना चाहिऐ। अकेले तौर पर ब्लॅड प्रैशर या शूगर हमारे शरीर के उपर नुकसान तो करते ही है परन्तु अगर दोनों एक साथ मौजूद हों तों कीमती अंगों के लिये अतयन्त हानिकारक साबित हो सकते हैं।

प्रशनः क्या ब्लॅड प्रैशर के कंट्रोल से मेरा स्वास्थय ठीक हो जायेगा ?



ब्लॅड प्रैशर को उपयुक्त मात्रा तक ठीक रखने के बाद हमारे कीमती अंगों यानी आँखों, गुरदों, दिल और दिमाग की नलियों पर उतना खतरा नहीं रहता और काफी हद तक अंधेपन, गुरदा फेल, हार्ट अटैक और अधरंग से बचा जा सकता है।

प्रशनः दवाईयो के अतिरिक्त ब्लॅड प्रैशर के रोग को काबू में रखने के लिये मैं क्या कर सकता हूँ?

नियम से व्यायाम या सैर करो। मोटी चरबी (Saturated Fat) यानी देसी घी, डालडा घी, मक्खन और मलाई का कम उपयोग करो। सिगरेट न पीओ। तनाव मुक्त रहो।