

परामर्श
तत्काल प्रकाशनार्थ

जानें अपना ब्लड प्रेशर
17 मई 2017: वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे

नई दिल्ली, 16 मई, 2017: प्रत्येक वर्ष 17 मई को वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे मनाया जाता है जो धीरे-धीरे मारने वाली बीमारी को लेकर जागरूकता पैदा करने और लोगों को यह समझाने में मदद करता है कि हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप बचने और नियंत्रित करने योग्य परिस्थिति है। वर्ष 2017 के लिए थीम "नो योर ब्लड प्रेशर" है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक हाइपरटेंशन जिसे उच्च या बढ़े हुए रक्तचाप के तौर पर जाना जाता है जो एक परिस्थिति है जिसमें खून की नसों में लगातार अधिक दबाव रहता है जिसकी वजह से उनमें लगातार परेशानी बनी रहती है। रक्तचाप खून की नसों (आर्टरियों) की दीवारों पर पड़ने वाले दबाव की वजह से पैदा होता है क्योंकि हृदय द्वारा पंप किया जाता है। दबाव जितना अधिक होगा हृदय को उतनी तेजी से पंप करना पड़ता है। सामान्य वयस्क का रक्तचाप 120 एमएम एचजी¹ होता है जब हृदय में धड़कन (सिस्टॉलिक) होती है और करीब 80 एमएम एचजी होता है जब हृदय आराम (डायस्टॉलिक) करता है। जब सिस्टॉलिक बीपी 140 एमएम एचजी के बराबर या अधिक होता है और डायस्टॉलिक बीपी 90 एमएम एचजी के बराबर या अधिक होता है तो रक्तचाप को उच्च रक्तचाप माना जाता है। उच्च रक्तचाप हृदय और मस्तिष्क, किडनी जैसे अंगों में खून की नसों को नुकसान पहुंचाते हैं और हृदय रोगों और स्ट्रोक के लिए एक प्रमुख कारक है।

दुनिया भर में एक अरब से अधिक लोग हाइपरटेंशन से पीड़ित हैं और अनुमान है कि 2025 तक यह संख्या 60 फीसदी तक बढ़कर 1.56 अरब तक पहुंच जाएगी। हर वर्ष दुनिया भर में 80 लाख लोग इसकी वजह से मारे जाते हैं और यह कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों, डायबिटीज, गर्भावस्था के दौरान भ्रूण संबंधी और माताओं की मृत्यु, डिमेंशिया और गुर्दे संबंधी बीमारियों के लिए जोखिम का प्रमुख कारण है।

हाइपरटेंशन से पीड़ित दो तिहाई लोग आर्थिक रूप से विकासशील देशों में रहते हैं जिनमें भारत भी शामिल है। यह बीमारी भारत में स्ट्रोक की वजह से होने वाली 57 फीसदी मौतों और कोरोनरी हृदय रोगों की वजह से होने वाली 24 फीसदी मौतों के लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार है। जीवनशैली में गड़बड़ियां, बढ़ता शहरीकरण, तंबाकू का इस्तेमाल और फास्ट फूड संस्कृति

उच्च रक्तचाप के कुछ प्राथमिक कारण हैं। इसे साइलेंट किलर का नाम दिया जाता है क्योंकि इसके लक्षण नाम मात्र के होते हैं।

डॉ. **तपन घोष**, निदेशक, कार्डियोलॉजी, फोर्टिस फ्लाइट लेफिटनेंट राजन ढल हॉस्पिटल, वसंत कुंज हाइपरटेंशन को समझने और देखभाल करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारी देते हैं।

समय से पहचान के लक्षण

- सुबह-सुबह सिर में दर्द
- नाक से खून आना
- हृदय की अनियमित धड़कन
- कान में अजीब तरह की आवाज आना
- थकान, चक्कर आना, कमजोरी
- उबकाई, संदेह, परेशानी
- सीने में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, सांस लेने में तकलीफ

कारण

- व्यायाम की कमी
- शराब पीना और धूम्रपान
- मोटापा
- आनुवांशिकी (अगर माता-पिता में से एक या दोनों को यह परेशानी हो तो इस बीमारी की आशंका बढ़ जाती है)
- जन्म को नियंत्रित करने वाली दवाइयों का प्रयोग

नमक और हाइपरटेंशन:

अधिक नमक खाने से आर्टिरियों पर दबाव पड़ता है जिनमें रक्त का प्रवाह होता है जिसके परिणामस्वरूप आर्टरी वॉल्स में छोटी मांसपेशियां मजबूत और मोटी हो जाती हैं। इससे आर्टरी के भीतर आर्टिरियों को छोटा कर देते हैं और रक्तचाप बढ़ जाता है। इन आर्टिरियों में जगह कम हो जाती है जिसकी वजह से वे बाधित हो जाती हैं और शरीर के अंगों तक पहुंचने वाले रक्त में ऑक्सीजन और विभिन्न पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

बचाव

- नियमित व्यायाम, योग, मेडिटेशन के माध्यम से तनाव का प्रबंधन करना सीखना
- नमक की मात्रा कम कर सोडियम की मात्रा को सीमित करना
- सेहतमंद भोजन करना, अत्यधिक सैचुरेटेड फैट वाले भोजन से बचना
- सेहतमंद वजन बनाए रखना
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहना
- तंबाकू के इस्तेमाल से बचना और एल्कोहॉल की मात्रा सीमित करना
- नियमित रूप से रक्तचाप की जांच करना
- उम्र और शरीर के प्रकार के मुताबिक सेहतमंद वजन रखना

हाइपरटेंशन की देखभाल के लिए वर्कप्लेस वेलनेस प्रोग्राम:

- लिफ्ट, एलिवेटर की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करना
- बाहर का खाना खाने बजाय घर में बना खाना ले आना
- वर्क स्टेशन से समय-समय पर उठना और प्रत्येक घंटे कुछ देर के लिए टहलना
- दबाव में शांत बने रहना और टहलकर, गहरी सांसों लेकर या किसी सहकर्मी के साथ बाहर निकलकर कार्यस्थल के दबाव का प्रबंधन करने के तरीके तलाशना

फोर्टिस हेल्थकेयर लिमिटेड के बारे में

फोर्टिस हेल्थकेयर लिमिटेड भारत में अग्रणी एकीकृत स्वास्थ्य सेवा प्रदाता है। कंपनी की स्वास्थ्य सेवाओं में अस्पतालों के अलावा डायग्नॉस्टिक एवं डे केयर स्पेशलिटी सेवाएं शामिल हैं। फिलहाल कंपनी भारत समेत दुबई, मॉरीशस और श्रीलंका में 45 हेल्थकेयर सुविधाओं (इनमें वे परियोजनाएं भी शामिल हैं जिन पर फिलहाल काम चल रहा है), करीब 10,000 संभावित बिस्तारों और 346 डायग्नॉस्टिक केंद्रों का संचालन कर रही है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

<p>तनुश्री रॉय चौधरी : +91 9999425750 tanushree.chowdhury@fortishealthcare.com</p> <p>टिटूराज कश्यप दास : +91 9871918187 tituraj.das@fortishealthcare.com</p>	<p>ऋषु सिंह: +91-9958891501; rishu@avian-media.com</p> <p>प्रीति सहरावत: +91- 9711170599; preeti@avian-media.com</p>
<p>फोर्टिस हैल्थकेयर लिमि नेशनल मीडिया प्रमुख अजेय महाराज: +919871798573 ajey.maharaj@fortishealthcare.com</p>	
