

PRINT COVERAGE

Publication	Headline	Edition	Date	Pg no.
Navbharat Times	Rise in Hypertension due to rise in weight	Noida	May 17, 2017	2

हाईपरटेंशन की बढ़ रही टेंशन

नोएडा के अस्पतालों की ओपीडी में 30 फीसदी मरीज होते हैं इस बीमारी से पीड़ित

■ अम्बरीशा त्रिपाठी, नोएडा

वर्क प्रेशर और बदलती लाइफ स्टाइल का असर हमारे हेल्थ पर पड़ रहा है। भाग लौड़ भरी जिंदगी में पता ही नहीं चलता कि हम कब हाईपरटेंशन की गिरफ्त में आ गए हैं। सीएमओ डॉ. अनुराग भागव ने बताया जिले में हाईपरटेंशन के मरीज बढ़ रहे हैं। समय रहते हमें सावधान हो जाना चाहिए। वर्ल्ड हाईपरटेंशन डे पर एनबीटी नेशहर की नब्ब टटोली तो पता चला कि शहर के अस्पतालों की ओपीडी में पहुंचने वाले 30 फीसदी मरीज हाईपरटेंशन के होते हैं। युवा भी तेजी से इसकी चपेट में आ रहे हैं।

फोर्टिस हॉस्पिटल के डॉक्टर डॉ. अजय अग्रवाल ने बताया कि हाईपरटेंशन की मुख्य ब्लाड प्रेशर है। इसके लिए ब्लाड प्रेशर की जांच समय-समय पर करते रहना चाहिए। इसके अलावा अपने आप को हेल्दी रखने के लिए एक्सरसाइज जरूर करना चाहिए। जेपी हॉस्पिटल में कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. गुंजन कपूर ने बताया कि हाईपरटेंशन को हम अपनी लाइफ स्टाइल को चेंज करके काफी कुछ कम कर सकते हैं।



हाईपरटेंशन डे आज

अनियमित जीवनशैली, शहरीकरण, तंबाकू का इस्तेमाल और फास्ट फूड हाई ब्लाड प्रेशर के लिए जिम्मेदार है। इसके अलावा हमें अपने खाने में नमक का कम इस्तेमाल करें। उन्होंने बताया कि सेक्टर-132 स्थित जेपी हॉस्पिटल में होने वाली ओपीडी में 25 से 30 फीसदी मरीज हाईपरटेंशन के आते हैं। वहीं, फोर्टिस हॉस्पिटल में येज 30 से 35 मरीज हाईपरटेंशन से पीड़ित मिलते हैं। इनमें 40 फीसदी महिलाएं होती हैं। सीएमओ डॉ. अनुराग भागव ने बताया जिले में बढ़ते हाईपरटेंशन के मरीज को देखते हुए हम हाईपरटेंशन वीक मना रहे हैं। इसमें कैप के माध्यम से लोगों को इससे बचने के उपाय के बारे में बताया



बीमारी के लक्षण

- सुबह-सुबह सिर में दर्द
- नाक से खून आना
- हृदय की अनियमित धड़कन
- कान में अजीब आवाज आना
- उबकई, सँदेह, परेशानी
- सीने में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, साँस लेने में तकलीफ
- थकान, चक्कर आना, कमजोरी

जिला अस्पताल की ओपीडी में रोज करीब 30 फीसदी पेशेंट हाईपरटेंशन के होते हैं जा रहा है। उन्होंने बताया कि डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल में होने वाली ओपीडी में 50 साल से अधिक आयु के लोगों में 25 फीसदी मरीजों में हाईपरटेंशन की शिकायत मिल रही है।

Publication	Headline	Edition	Date	Pg no.
Amar Ujala	Rise in Hypertension due to	Noida	May 17, 2017	4

स्वास खबर

विश्व हाइपरटेंशन डे : युवाओं में भी बढ़ रही है बीमारी

मोटापे से 10 % मरीजों को हाई बीपी

**अमर उजाला ब्यूरो
नोएडा।**

28 वर्षीय पूजा का वजन 80 किलो है। नियमित फास्ट फूड खाने से वजन कंट्रोल नहीं हो पाया। लाइफस्टाइल और मोटापे की वजह से पूजा को उच्च रक्तचाप की बीमारी हो गई। अब उसे कंट्रोल करने के लिए दवाई लेनी पड़ती है। इस वजह से सिर में भी दर्द रहता है। अस्पताल में आए दिन इस तरह के केस आ रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि अब युवाओं में भी उच्च रक्तचाप की बीमारी बढ़ती जा रही है।

फिजिशियन के पास आने वाली ओपीडी में 30 प्रतिशत युवा उच्च रक्तचाप बीमारी से पीड़ित मिल रहे



उच्च रक्तचाप से होने वाली बीमारी

लकवा मार जाना
हार्ट अटैक का खतरा
किडनी फेल होने का खतरा
हार्ट फेल होने का खतरा

ऐसे रह सकते हैं स्वस्थ

नियमित रूप से एक्सरसिस करें।
फास्ट फूड खाने से बचें।
वजन कंट्रोल में रखें।
धूम्रपान का सेवन न करें।
योग से भी स्वस्थ रह सकते हैं।

हैं। इसकी एक वजह मोटापा भी है। डॉक्टरों का कहना है कि करीब 10 फीसदी मरीजों में उच्च रक्तचाप की वजह मोटापा बन रहा है।

फॉर्टिस अस्पताल के सीनियर फिजिशियन डॉ. अजय अग्रवाल ने बताया कि ओपीडी में 20 से 30 प्रतिशत तक उच्च रक्तचाप के मरीज आते हैं। इसमें से 30 प्रतिशत युवा होते हैं। इसकी

सबसे बड़ी वजह भूखपान, ज्यादा वजन, एक्सरसिस न करना, फास्ट फूड आदि है। इसमें सिर्फ 10 प्रतिशत उच्च रक्तचाप के मरीज ऐसे होते हैं। इन मरीज को एक्सरसिस, वजन कंट्रोल करने की सलाह दी जाती है।

जपा अस्पताल के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. सुनील सोफत ने बताया कि ओपीडी में दिल के

मरीजों में 70 से 80 प्रतिशत मरीज उच्च रक्तचाप से पीड़ित होते हैं। इसमें 40 से 50 प्रतिशत तक युवा पीड़ित होती है। ये बढ़ी चिंता का विषय है कि युवाओं में दिल की बीमारी बढ़ती जा रही है। डॉक्टरों के मुताबिक, युवाओं को फास्ट फूड खाना व भूखपान करने से बचना चाहिए। ताकि दिल संबंधी बीमारियों से दूर रखा जा सके।

	rise in weight			
--	----------------	--	--	--

Publication	Headline	Edition	Date	Pg no.
Dainik Jagran	Rise in Hypertension due to rise in weight	Noida	May 17, 2017	20

हाइपरटेंशन डे डॉक्टरों के अनुसार खानपान का रखें विशेष ख्याल

हाइपरटेंशन को बढ़ावा दे रही है अनियमित जीवनशैली

जागरण संवाददाता, नोएडा : अगर आप रात को देर से सोने और सुबह लेट जगने के अभ्यस्त हैं या फिर अनियमित खानपान के आदी हैं तो सावधान हो जाएं। क्योंकि अनियमित जीवनशैली हाइपरटेंशन को जन्म दे सकती है।

जिला अस्पताल के फिजिशियन डॉ. विकास कहते हैं कि अनियमित जीवनशैली हाइपरटेंशन को जन्म देती है। आगे चलकर यह बड़ी समस्या बन जाती है। लाइफ स्टाइल में बदलाव कर इससे बचा जा सकता है। तंबाकू का अधिक इस्तेमाल और फास्ट फूड भी इसके लिए जिम्मेदार है।

हमें खानपान पर ध्यान देना चाहिए और नियमित एक्सरसाइज करना चाहिए। कोशिश करें कि खाने में नमक का कम इस्तेमाल करें। फोर्टिस हॉस्पिटल इंटरनल मेडिसिन विभाग के निदेशक डॉ. अजय अग्रवाल कहते हैं कि हाइपरटेंशन की मुख्य वजह ब्लड प्रेशर है। इसलिए ब्लड प्रेशर की जांच समय

इन बातों का रखें ख्याल

- गेहूं, चावल, रागी, मकई, अंकुरित दालें, मछली, साग-सब्जी एवं ताजे फल आदि का अपने आहार में समावेश करें।
- वनस्पति तेल जैसे - सूरजमुखी तेल या सोयाबीन तेल का इस्तेमाल करें
- तैलीय पदार्थ, मक्खन, घी, डालडा, चिप्स, युगी का गोश्त, अचार, पापड़ एवं सॉस, चॉकलेट, आइसक्रीम, केक आदि का सेवन अधिक न करें

● ताजी हरी सब्जियों का इस्तेमाल करें।

-समय पर कराते रहना चाहिए। इसके अलावा खानपान का विशेष ध्यान रखें।

Publication	Headline	Edition	Date	Pg no.
Virat Vaibhav	Rise in Hypertension due to rise in weight	New Delhi	May 17, 2017	6

प्रत्येक वर्ष 17 करोड़ की बढ़ती हाइपरटेंशन के नयाव जाता है जो धीरे-धीरे मरने वाली बीमारी को लेकर जागरूकता पैदा करने और लोगों को यह समझने में मदद करने के लिए हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप जानें और नियंत्रित करने योग्य परिवर्तित है। वर्ष 2017 के विश्व वजन को बढ़ा देकर है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के मुताबिक हाइपरटेंशन जिसे उच्च रक्तचाप के रूप में भी जाना जाता है जो एक परिवर्तित है जिसमें खून की बलों में लगातार अधिक दबाव रहता है जिससे रक्त में उनमें लगातार घरेलू की बनी रहती है। रक्तचाप कम की बलों (आर्टीरी) की दीवारों पर पड़ने वाले दबाव की वजह से पैदा होता है क्योंकि हृदय द्वारा पंप किया जाता है। उच्च रक्तचाप अधिक होने हृदय को प्रभावित करती है और रक्तचाप है। रक्तचाप बढ़कर साठ रक्तचाप 120 एमएम एचबी। होता है जब हृदय में दबाव (सिस्टोलिक) होती है और करीब 80 एमएम एचबी होता है जब हृदय आराम (डाइस्टोलिक) करता है। जब सिस्टोलिक बीबी 140 एमएम एचबी के 90mm या अधिक होता है और डाइस्टोलिक बीबी 90 एमएम एचबी 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 बलों को मुकाम पर पहुंचाने में और हृदय रोगों और स्ट्रोक के लिए एक बड़ा कारण है।

दुनिया भर में एक आठव से अधिक लोग हाइपरटेंशन से पीड़ित हैं और अनुमान है कि 2025 तक यह संख्या 60 करोड़ तक बढ़कर 1.56 अरब तक पहुंच जा सकती है। यह दुनिया भर में 80 लाख लोग इसकी वजह से मरने जाते हैं और यह

वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे

जानें अपना ब्लड प्रेशर



डॉ. एनतोयुग सिंदरक, कार्डियोलॉजी, कोर्टिस फ्लाइट सेप्टेन्टल राजस्थान का सीनियर, चरल कुंज हाइपरटेंशन को समझने और रोकथाम करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारी देते हैं।

रक्तचाप से पहचान के लक्षण

- धुंभ-धुंभ गिर में दर्द
- नाक से खून आना
- हृदय की अनियमित धड़कन
- कम में ऊंचा रक्त की अचानक अना
- चक्कर, साव आना, कमबोली
- अकॉर्ड, रॉट, पंचानी
- रीने में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, रात लेने में तकलीफ

कारण

- अग्रजम की कमी
- रक्त पेशा और सूखापन
- मोटापा
- आनुवंशिकी (अगर माता-पिता में से एक या दोनों को उच्च रक्तचाप की बीमारी की आशंका बढ़ जाती है)
- उच्च को नियंत्रित करने वाली दवाइयों का प्रयोग
- अनाक और हाइपरटेंशन

अधिक जानकारी के लिए डॉ. सिंदरक से संपर्क करें।

प्रकार है। उच्च आर्टीरी में उच्च रक्तचाप से जाती है जिसकी वजह से वे क्षति हो जाती है और शरीर के अंगों तक पहुंचने वाले रक्त में ऑक्सीजन और विभिन्न पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

कारण

- नियंत्रित नयाव, मोटापे, मोटापे के माध्यम से रक्तचाप का प्रबंधन करना सीमा
- कम की मात्रा कम कर सीडाम की मात्रा को सीमित करना
- सेलुलर सीडाम करना, अत्याधिक सेलुलर फेट पाणे सीडाम से बचना
- सेलुलर सीडाम बनाए रखना
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहना
- रक्तचाप के इस्तेमाल से बचना और एकोहेरि की अना सीमित करना
- नियंत्रित नया से रक्तचाप की मात्रा कम करना
- उच्च और शरीर के प्रकार के मुताबिक सेलुलर फेट रखना
- हाइपरटेंशन को रोकथाम के लिए एक्टिविटी केवल में रोकना

- सिक्, एक्सिडर की उच्च सीडामों का प्रयोग करना

- बाइर का खाना खाने के बाद पर में बना खाना से उना

- उच्च रक्तचाप के रक्तचाप-रक्त पर उना और प्रयोग परीक्षण पर के लिए उना

- खान में सोन रहना और दवाकर, जली रातों लेकर या किसी रक्तचाप के रक्तचाप रक्तचाप करके रक्तचाप के रक्तचाप करने के तरीके रक्तचाप

Publication	Headline	Edition	Date	Pg no.
Hint	Rise in Hypertension due to rise in weight	Noida	May 17, 2017	2

आज है वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे

नोएडा। आज वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे है। इस 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। फोर्टिस अस्पताल के डॉ अजय अग्रवाल ने बताया कि हाइपरटेंशन जिसे उच्च या बड़े हुए रक्तचाप के तौर पर जाना जाता है। जिसमें खून की नसों में लगातार अधिक दबाव रहता है जिसकी वजह से उनमें लगातार परेशानी बनी रहती है। रक्तचाप खून की नसों (आर्टिरियों) 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। उन्होंने बताया कि 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।