

# उच्च रक्तचाप और आपका स्वास्थ्य

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# उच्च रक्तचाप क्या है?

उच्च रक्तचाप (जिसे हाइपरटेंशन भी कहा जाता है) एक गंभीर बीमारी है। इसे अक्सर "साइलेंट किलर" कहा जाता है क्योंकि यह बहुत से लोगों को होता है, लेकिन उन्हें मालूम नहीं होता।



## उच्च रक्तचाप के संकेत क्या हैं?

उच्च रक्तचाप वाले बहुत से लोग बीमार महसूस नहीं करते। सामान्यतः इसके कोई संकेत नहीं होते। आपको रक्तचाप है या नहीं यह जानने का एकमात्र तरीका है आपकी देखभाल टीम को आपका रक्तचाप जांचने के लिए कहना।

## उच्च रक्तचाप से मेरे शरीर पर क्या असर पड़ सकता है?

उच्च रक्तचाप से गुर्दों की समस्याएं, अंधापन, दिल का दौरा, या स्ट्रोक (आघात) जैसी प्राणघातक बीमारियाँ हो सकती हैं।

## क्या उच्च रक्तचाप के लिए कोई दवा है?

हाँ, कुछ लोग अपने रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद के लिए दवा लेते हैं। यदि दवाई आपकी उपचार योजना का हिस्सा है, तो आपका डॉक्टर आपको बताएगा।

मैं अपने उच्च रक्तचाप को कैसे नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ?

एक स्वस्थ जीवन जीने की ओर छोटे कदम उठाकर आप अपने रक्तचाप को नियंत्रित कर सकते हैं:



भरपूर फल और सब्जियों वाला आहार लें

कम नमक का प्रयोग करें तथा कम नमकीन खाद्य पदार्थ खाएं



यदि आपका डॉक्टर आपको दवाई देता है, तो वह प्रतिदिन लें





कम शराब पिएं



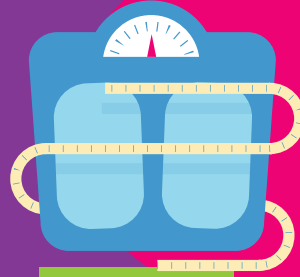
धूम्रपान छोड़ें



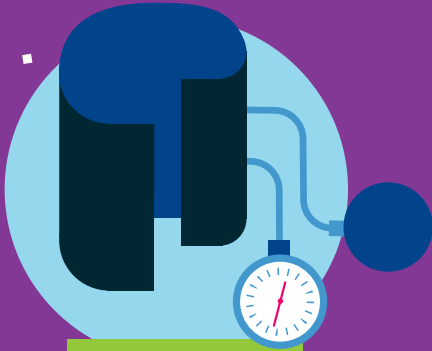
सप्ताह में कम से कम 5 दिन कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें



अपने रक्तचाप के आकड़ों के बारे में अपनी देखभाल टीम से बात करें



उचित वजन बनाएं रखें



अपने रक्तचाप की जांच करें

आप जितने अधिक स्वस्थ कदम उठाते हैं, यह उतना ही आपके रक्तचाप और आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है। अपने रक्तचाप को कम करने के अन्य तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से आज ही बात करें।

## क्या मुझे उच्च रक्तचाप का खतरा है?

किसी को भी उच्च रक्तचाप हो सकता है, लेकिन आपको इसके होने का जोखिम बढ़ जाता है, यदि:

- + आप 55 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं
- + आपके परिवार में किसी को उच्च रक्तचाप है

आपको उच्च रक्तचाप होने का जोखिम और भी बढ़ जाता है, यदि:

- + आपका वजन बहुत अधिक है
- + आप अधिक नमक वाले खाद्य पदार्थ, जैसे फास्ट फूड, कोल्ड कट, या पिज़्ज़ा खाते हैं
- + आप नियमित व्यायाम नहीं करते हैं
- + महिला होने पर आप प्रतिदिन एक से अधिक शराब की ड्रिंक लेती हैं अथवा पुरुष होने पर आप प्रतिदिन दो से अधिक ड्रिंक लेते हैं।



सामान्य रक्तचाप  
**120/80 से कम होता है**

(इसे “अधिकतम 120 और न्यूनतम 80” कहा जाता है)

उच्च रक्त चाप  
**140/90 या इससे अधिक होता है**



## रक्तचाप के आंकड़ों का क्या मतलब होता है?

रक्तचाप की जांच से पता चलता है कि आपके शरीर में रक्त को पंप करने के लिए आपका हृदय कितनी मेहनत कर रहा है।

इसे दो नंबरों से मापा जाता है। पहला नंबर आपके दिल धड़कने पर आपका रक्तदाब होता है। दूसरा नंबर आपके दिल के आराम करने पर आपका रक्तदाब होता है।

आपके रक्तचाप में आपकी मदद कर सकने वाले डॉक्टर का पता लगाने के लिए [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) पर जाएँ

भरपूर सेहत के साथ जियें

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न पर कॉल करें  
**1-844-NYC-4NYC**



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Hindi**