

परिचय :

मुटुबाट रगत पम्प भएर शरीरका सम्पूर्ण भागहरूमा सञ्चार हुने क्रममा रगतले रक्तनलीको लचकताले एक प्रकारको चाप पैदा गर्दछन्, त्यसैलाई नै रक्तचाप भनिन्छ ।

मुटु र रक्तनलीका रोगहरूमध्ये उच्च रक्तचाप सबै भन्दा बढी देखिने समस्या हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार दक्षिण-पूर्वी एसियाली क्षेत्रमा प्रत्येक ३ वयस्कमध्ये १ जनामा उच्च रक्तचाप भएको तथ्यांक पाइन्छ । मानिसको उमेर वृद्धिसँगै उच्च रक्तचापको जोखिम पनि वृद्धि हुँदै जान्छ । नसर्ने रोग जोखिम तत्व सर्भे २००८ का अनुसार हाम्रो देशमा १८ वर्ष भन्दा माथिका २१.५ प्रतिशत वयस्कहरूलाई उच्च रक्तचापको समस्या देखिएको छ ।

रक्तचापको वर्गीकरण :

सामान्य रक्तचाप	उच्च रक्तचापको पूर्वावस्था	उच्च रक्तचाप	अति उच्च रक्तचाप
सिस्टोलिक वा माथिको १२० एम एम एचजी भन्दा कम र ड्यास्टोलिक वा तलको ८० एम एम एचजी भन्दा कम हुनु सामान्य रक्तचाप हो ।	सिस्टोलिक वा माथिको १२० देखि १३९ एम एम एचजी सम्म र ड्यास्टोलिक वा तलको ८० देखि ८९ एम एम एचजी सम्म हुनु उच्च रक्तचापको पूर्वावस्था हो । यस्तो रक्तचाप भएका मानिसहरूले जीवनशैली परिवर्तन गर्नुपर्दछ ।	सिस्टोलिक वा माथिको १४० वा बढी एम एम एचजी र ड्यास्टोलिक वा तलको ९० वा बढी एम एम एचजी हुनु उच्च रक्तचापको अवस्था हो । यस्तो उच्च रक्तचाप भएका मानिसहरूले औषधी उपचार गर्नुपर्दछ ।	सिस्टोलिक वा माथिको १६० वा बढी एम एम एचजी र ड्यास्टोलिक वा तलको ११० वा बढी एम एम एचजी हुनु अति उच्च रक्तचापको अवस्था हो । यस्तो अति उच्च रक्तचाप भएका मानिसहरूले तुरुन्त चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

खतरा : यदि कसैको रक्तचाप माथिको १८० वा सोभन्दा बढी र तलको ११० वा सोभन्दा बढी छ भने त्यो उच्च रक्तचाप खतरनाक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनु पर्दछ ।

उच्च रक्तचापका लक्षणहरू :

आधा भन्दा बढी उच्च रक्तचापका बिरामीहरूमा उच्च रक्तचापको कुनै लक्षण नदेखिन सक्छ । लक्षण भए वा नभए पनि उच्च रक्तचापको उपचार तथा नियन्त्रण गर्नुपर्दछ । अन्यथा मस्तिष्क, मुटु, मृगौला तथा आँखा जस्ता महत्वपूर्ण अंगहरूमा क्षति पुग्न गई मानिस अपाङ्ग हुने तथा ज्यानै समेत जान सक्ने हुन्छ । उच्च रक्तचापका केही प्रमुख लक्षणहरू यस प्रकार हुन सक्छन् :

- टाउको दुख्ने,
- भुम्म हुने,
- छाती दुख्ने,
- श्वास फेर्न अपठचारो हुने,
- मुटु बढी ढुकढुक भएजस्तो हुने,
- नाकबाट रगत बग्ने,
- आँखा धमिलो हुने ।

उच्च रक्तचापबाट हुने असरहरू :

मुटुमा : हृदयघात, मुटु फुल्ने, मुटुले आवश्यकता अनुसार कार्य गर्न नसक्ने, रक्तनली फुट्ने ।

दिमागमा : रक्तनली फुट्ने, पक्षघात हुने ।

मृगौलामा : सुन्निने, काम नगर्ने ।

आँखामा : रगत बग्ने, अन्धोपना हुने र अकस्मात मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

उच्च रक्तचापका कारक तत्वहरू :

याद राख्नुहोस्, बिना कुनै कारण पनि उच्च रक्तचाप हुन सक्छ तर पनि उमेर, लिंग, वंशाणुगत, मोटोपना, अस्वस्थ खानपान, व्यायामको अभाव र धूम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थहरूको सेवन उच्च रक्तचापको कारण हुनसक्छ ।

उच्च रक्तचापको रोकथाम तथा उपचार :

उच्च रक्तचाप हुनुमा हाम्रो दैनिक जीवनशैली र क्रियाकलापको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । त्यसैले यो उच्च रक्तचापबाट बच्नको लागि दैनिक जीवनशैली र क्रियाकलापमा परिवर्तन ल्याई सक्रिय बनाउनु पर्छ । समग्रमा उच्च रक्तचाप रोकथाम र नियन्त्रणका लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ :

१. दैनिक पाँच ग्राम भन्दा कम नुन खाने :

शरीरको लागि अत्यावश्यक लवण तत्व नुन थोरै भए पनि पुग्छ । एउटा स्वस्थ व्यक्तिले प्रतिदिन ५ ग्राम भन्दा बढी नुन खान हुँदैन । नुनले रक्तचाप वृद्धि गर्ने भएकोले उच्च रक्तचाप भएका बिरामी, मुटुरोगी एवं मधुमेहका रोगीहरूले दिनमा ४ ग्राम भन्दा बढी नुनको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

अत्यधिक मात्रामा नुन हुने खानेकुराहरू जस्तै पापड, ससेज, सस, शिशीको अचार, दालमोठ, भुजिया, तथा टिनको बट्टामा हुने खानेकुराहरू सकेसम्म कम खानुपर्दछ । खानामा नुन छर्केर वा थपेर खाने बानी गर्नु हुँदैन ।

२. चिल्लो र बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाने, सके नखाने :

तेलमा डुबाएका वा भुटेका खानेकुराहरू, रातो मासु, छाला, बोसो, कलेजो, घिउ, बटर, चिज जस्ता चिल्लो र बोसोयुक्त पदार्थहरू सकेसम्म कम खानु पर्छ ।

३. सन्तुलित खाना जस्तै : कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो, भिटाभिन र खनिज पदार्थ पाइने खानाहरू खाने र प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी तथा फलफूल खाने ।

४. शरीरको तौल बढी भए घटाउने र स्वस्थ तौल कायम राख्ने :

मोटोपना भएका मानिसहरूमा उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले शरीरको तौल सन्तुलित राख्न अत्यावश्यक छ । उदाहरणको लागि तपाईं आफ्नो उचाइलाई सेन्टिमिटरमा नाप्नुहोस् अनि त्यसबाट १०० घटाउनुहोस् त्यसबाट आएको परिणाम नै तपाईंको सही तथा ठीक वजन हुनेछ । यसको १० प्रतिशतसम्म तलमाथि भएसम्म सामान्य मानिन्छ । जस्तै कसैको उचाइ १६० सेन्टिमिटर छ भने उसको सही वजन ६० के.जी. हुन्छ । यसको १० प्रतिशत अर्थात् ६ के.जी. तलमाथि (५४ के.जी. देखि ६६ के.जी.) भएसम्म पनि सामान्य मान्न सकिन्छ ।

५. तनाव मुक्त रहने वा घटाउने ।

६. नियमित व्यायाम गरी शारीरिक र मानसिक रूपमा सक्रिय रहने :

हरेक मानिसले प्रत्येक दिन कम्तिमा आधा घण्टा सक्रिय खालका कुनै न कुनै व्यायाम गर्ने जस्तै : हिँड्ने, दगुर्ने, पौडी खेल्ने, डोरी खेल्ने, साइकल चलाउने, खेतबारीमा काम गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्नु पर्दछ । उच्च रक्तचापबाट बच्न हिँड्नु नै सबैभन्दा राम्रो र सरल व्यायाम हो । नियमित व्यायाम गर्ने उच्च रक्तचापका व्यक्तिहरूमा औषधीले समेत राम्ररी काम गर्ने गरेको तथ्य प्रमाणित भएको पाइएको छ ।

७. धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने र त्याग्ने :

धुम्रपान गर्ने वा सूर्तिजन्य पदार्थहरूको सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचाप तथा यसका जटिलता हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । अतः यस्ता हानिकारक वस्तुहरूको सेवन कदापि गर्नु हुँदैन । यदि उच्च रक्तचाप भएका

व्यक्तिहरूमा यस्तो अम्मल छ भने पनि यसलाई चटकै र तुरुन्त छोड्नु पर्छ ।

८. रक्सी, बियर, जाँड मदिराजस्ता हानिकारक वस्तुहरू नगर्ने ।

९. वयस्क व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा हरेक वर्ष कम्तीमा एक पटक रक्तचापको जाँच गराउने र रेकर्ड राख्ने ।

१०. उच्च रक्तचाप भएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा दैनिक नछुटाइकन औषधी खाने :

उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूका लागि औषधीको कुनै विकल्प छैन । त्यस्ता व्यक्तिहरूले स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरेबमोजिम दैनिक नछुटाइकन औषधी खाने गर्नुपर्छ । औषधी खाएन भने उच्च रक्तचापको नकारात्मक असर : पक्षघात, हृदयघात, मृगौलाले काम नगर्ने, अकस्मात मृत्यु समेत हुन सक्छ । उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले दैनिक नियमित औषधी खाने, स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित शारीरिक र रक्तचाप जाँच गराउनु पर्छ । यदि उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा छ भने तपाईं अन्य व्यक्ति सरह सामान्य जीवन बिताउन सक्नुहुन्छ ।

११. स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा शारीरिक जाँच र रक्तचाप जाँच गराउने वा फलोअपमा जाने ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६९३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०६९/०७०

उच्च रक्तचापको रोकथाम तथा नियन्त्रणबारे जानकारी



तपाईंको रक्तचाप नियन्त्रण गर्नुहोस् ।

वयस्क सबै व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा हरेक वर्ष कम्तीमा एक पटक रक्तचाप जाँच गराऔं,

उच्च रक्तचाप भएमा स्वास्थ्यकर्मीको

सल्लाह अनुसार नछुटाइकन

दैनिक औषधी सेवन गरौं

स्वस्थ जीवनशैली... स्वस्थ रक्तचाप