

- आफ्नो दिमागलाई तनाव मुक्त राख्ने
- नियमित व्यायाम गर्ने : व्यायामको कमिले रक्तनलिको लचकतामा असर पर्छ, जसले गर्दा रक्तनलीहरु कडा हुन्छन् र उच्च रक्तचापको लागि प्रेरित गर्दछ।
- वयस्क व्यक्तिहरुले नियमित रूपमा हरेक वर्ष कम्तीमा एकपटक रक्तचापको जाँच गराउने र रेकर्ड राख्ने।
- उच्च रक्तचाप भएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा दैनिक नछुटाई औषधी सेवन गर्ने : उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीले भने बमोजिम नछुटाइकन औषधी सेवन गर्नुपर्छ। औषधी नखाएमा वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह विरुद्ध बिचैमा छोडेमा मस्तिष्कघात, हृदयघात, मृगौलाले काम नगर्ने, अकस्मात् मृत्यु हुने समेत हुन सक्छ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा शारिरिक जाँच र रक्तचाप जाँच गराउनु पर्छ र फलोअपमा जानुपर्छ।

### उच्च रक्तचापको बारेमा जान्नैपर्ने कुरा

- ✓ उच्च रक्तचापको विरामीले रक्तचाप नियन्त्रणमा आएको जस्तो लागेर आफैले औषधी थपघट वा छाड्ने गरेमा जटिल स्वास्थ्य समस्या र अकस्मात् मृत्युको कारण पनि बन्न सक्छ।
- ✓ मधुमेह भएका मानिसमा उच्च रक्तचाप भएमा मुटु र मिर्गौला रोग चाँडो देखिन्छ।
- ✓ उच्च रक्तचाप देखिने बित्तिकै औषधी सुरु गर्नु हुँदैन। तर असर देखिएमा डाक्टरको सल्लाहअनुसार औषधी सुरु गर्नुपर्छ।

- ✓ औषधी आफूखुसी छाड्नु हुँदैन। बीचमै छाड्दा मस्तिष्कघात र हृदयघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ।
- ✓ मुटुरोग विशेषज्ञको सल्लाह बिना औषधी सेवन गर्नुहुँदैन।
- ✓ जीवनशैली परिवर्तन पछि रक्तचाप नियन्त्रणमा आएमा विशेषज्ञको निगरानीमा औषधी बन्द गर्न सकिन्छ।
- ✓ उच्च रक्तचाप भएका महिलाले परिवार नियोजनको अस्थायी साधनमा हर्मोनल विधिको विकल्प खोज्नु पर्छ।
- ✓ गर्भवति महिलालाई उच्च रक्तचाप देखिएमा विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ।
- ✓ साधारणतया २० वर्षभन्दा कम उमेरमा देखिने उच्च रक्तचापलाई सेकन्ड्री हाइपरटेन्सन भनिन्छ। यसमा उच्च रक्तचाप हुने कारण खोजेर उपचार गरिन्छ।



**Jeevan Bardan Surgical Support:**  
One time investment for lifetime health security.

आजीवन स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि एक पटकको स्वास्थ्यमा लगानी

तपाईंको मेडिकल रेकर्ड तपाईंको आफ्नै मोबाइलमा  
Download Mobile Health Record App

Get it on Google play | Available on the App Store

For More Information  
**Family Health Nepal**  
www.familyhealthnepal.com

For Details:  
Annapurna Health Co-operative Ltd.  
Hotline No.: 9801203458

For Details:  
Family Health Nepal  
Hotline No.: 9801203380

अन्नपूर्ण न्युरो अस्पतालमा पाल्चुहुने बिरामीका आगन्तुकहरुलाई फलफूल, पुष्पगुच्छ, जुस ल्याउनुको सट्टा  
**"GET WELL SOON CARD"**  
प्रदान गरी बिरामीलाई आर्थिक सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्दछौं।



**"GET WELL SOON CARD"**  
अस्पतालभित्रको फार्मसीमा उपलब्ध छ।

बिरामीलाई प्रदान गरिएको "GET WELL SOON CARD" डिस्चार्जको समयमा काउन्टरमा पेश गरे पश्चात काँडा बराबरको रकम बिरामीको अन्तिम बिलबाट कट्टा गरिनेछ।

For OPD Appointment please call us at  
Tel: 01-4256656, 4256568  
Hotline: 9801203361 / 9801203351

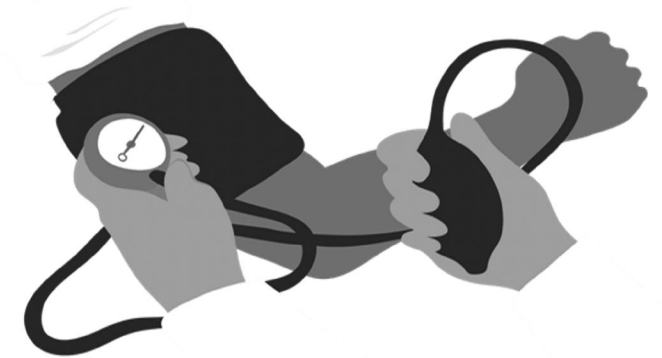
## ANNAPURNA NEUROLOGICAL INSTITUTE & ALLIED SCIENCES



# उच्च रक्तचाप

## एक जानकारी ...

### High Blood Pressure



मस्तिष्कघात को ७४% , हृदयघात को ५०% र मृगौला खराबी को ५०% कारण उच्च रक्तचाप पाइएको छ।

कुनै पनि लक्षण नै नदेखाई भित्रभित्रै मस्तिष्क, मृगौला र रक्तनलीहरुमा असर गरेर अचानक मृत्युको मुखमा पुऱ्याउने भएकाले उच्च रक्तचापलाई "साइलेन्ट किलर" पनि भन्ने गरिन्छ।

## अन्नपूर्ण न्युरो अस्पताल

Post Box No.: 24663 Maitighar, Kathmandu, Nepal  
Tel: 01-4256656, 4256568, Hotline: 9801203351/61  
Email: anias@wlink.com.np  
Website: www.annapurnahospital.com.np

## के हो उच्च रक्तचाप ?

हाम्रो मुटुको धड्कनले शरीरको सम्पूर्ण अङ्गहरूमा रगत सञ्चार गर्दछ । रक्तनलीबाट रगत सञ्चार गर्ने क्रममा रक्तनलीको भित्तामा पर्ने चापलाई नै रक्तचाप भनिन्छ । मुटु खुम्चिदा रक्तनलीको भित्तामा पर्ने चापलाई “सिस्टोलिक चाप” वा “माथिल्लो चाप” भनिन्छ । मुटु फुक्दा रक्तनलीको भित्ताहरूमा पर्ने चापलाई “डायस्टोलिक चाप” अथवा “तल्लो चाप” भनिन्छ । रक्तचाप सामान्यतः पारो मर्करी को मिलिमिटर (mm Hg) मा मापन गरिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको परिभाषा अनुसार सामान्यतः व्यक्ति आराम गरिरहेको बेला बारम्बार १४० (माथिल्लो चाप) ओभर ९० (तल्लो चाप) mmHg भएको अवस्थालाई उच्च रक्तचाप भनिन्छ ।

## रक्तचाप को वर्गीकरण

### Classification of Blood Pressure

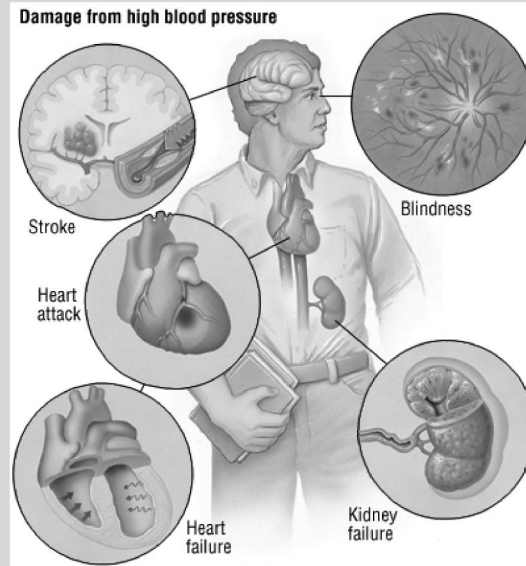
<b>सामान्य रक्तचाप</b> Normal BP	सिस्टोलिक वा माथिल्लो चाप 120 mmHg भन्दा कम र डायस्टोलिक चाप वा तल्लो चाप 80mmHg भन्दा कम हुनु सामान्य रक्तचाप हो ।
<b>उच्च रक्तचापको पूर्वावस्था</b> Pre Hypertension	सिस्टोलिक वा माथिल्लो चाप 120-139 mmHg सम्म र डायस्टोलिक वा तल्लो चाप 80 देखि 89 mmHg सम्म हुनु उच्च रक्तचापको पूर्वावस्था हो । यस्तो मानिसहरूले जिवनशैलीमा परिवर्तन गर्नु पर्छ ।
<b>उच्च रक्तचाप Stage 1 Hypertension</b>	सिस्टोलिक वा माथिल्लोको चाप १४० वा बढी mmHg र डायस्टोलिक वा तल्लो चाप ९० वा बढी mmHg हुनु उच्च रक्तचापको अवस्था हो यस्तो रक्तचाप भएको मानिसहरूले औषधी उपचार गर्नुपर्छ ।
<b>अति उच्च रक्तचाप Stage 2 Hypertension</b>	सिस्टोलिक वा माथिल्लो चाप १६० वा बढी mmHg हुनु अति उच्च रक्तचापको अवस्था हो । यस्तो रक्तचाप पाइएको व्यक्तिले तुरन्त चिकित्सकसँग सम्पर्क गरि उपचार गर्नुपर्छ ।

## उच्च रक्तचाप लक्षणहरू :

- टाउको दुख्ने भारी हुने,
- नकवाट रगत बग्ने,
- चक्कर लाग्ने, भुम्म हुने,
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने,
- मुटुको ढुकढुकी बढे जस्तो हुने,
- आखाँ धमिलिने
- छाती दुख्ने,
- खुट्टा वा अनुहार सुनिने

## उच्च रक्तचापको कारण र जटिलता हरु :

धेरै जसो रक्तचाप बिना कुनै कारक तत्वले हुन्छ तर पनि उमेर, लिङ्ग, वंशाणुगत, मोटोपना, अस्वस्थ खानपान व्यायामको अभाव र धुम्रपान, मध्यपान तथा सूतिजन्य पदार्थको सेवन उच्च रक्तचापको कारण हुन सक्छ । नियन्त्रण तथा उपचार नगरिएको खण्डमा शरीरका विभिन्न भागहरूमा जस्तै मस्तिष्क, मुटु, मृगौला, आखाँ जस्ता प्रमुख अङ्गहरूमा क्षति पुग्न जाने तथा ज्यान नै जाने खतरा पनि हुन सक्छ । अनियन्त्रित उच्च रक्तचापले निम्न जटिलता निम्त्याउँछ ।



- मुटुमा : हृदयघात, रक्तनली फुट्ने, आवश्यकता अनुसार काम नगर्ने ।
- दिमागमा : मस्तिष्कघात
- मृगौलामा : मृगौलाघात , आवश्यकता अनुसार काम नगर्ने
- आँखामा : रटिनोप्याथी (आखाँको रक्तनलीमा क्षति), अन्धोपन

## उच्च रक्तचापको नियन्त्रण र रोकथामका उपाय:

उच्च रक्तचापको रोकथामको लागि हाम्रो दैनिक जीवनशैली र क्रियाकलापमा परिवर्तन ल्याउनु पर्छ । रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ ।

- **नुन मुख्यतः** शरीरको लागि अत्यावश्यक लवण तत्व नुन थोरै भए पनि पुग्छ । दैनिक आहारमा अत्यधिक मात्रामा नुनको प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्छ । एउटा स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक ५ ग्राम भन्दा बढी नुन खानु हुँदैन । नुनले रक्तचाप बृद्धि गर्ने भएकोले उच्च रक्तचाप भएका बिरामीले दिनमा ४ ग्राम भन्दा बढी नुनको प्रयोग गर्नु हुँदैन । अत्यधिक मात्रामा नुन हुने खानेकुरा जस्तै पापड, दालमोठ, भुजिया, बोतलको अचार आदि खानेकुरा सकेसम्म खानु हुँदैन ।
- **धुम्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने र त्याग्ने**
- **जाँड, रक्सी जस्ता हानिकारक वस्तु सेवन नगर्ने**
- **सन्तुलित खाना र प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी तथा फलफूल खाने**
- **शरीरको वजन नियन्त्रणमा राख्ने**