

# हाई ब्लड प्रेशर का खतरा किसे होता है?

यदि आप निम्नलिखित में से किसी एक श्रेणी से संबंधित हैं,  
तो आपके लिए हाई ब्लड प्रेशर होने का खतरा हो सकता है.



मधुमेह



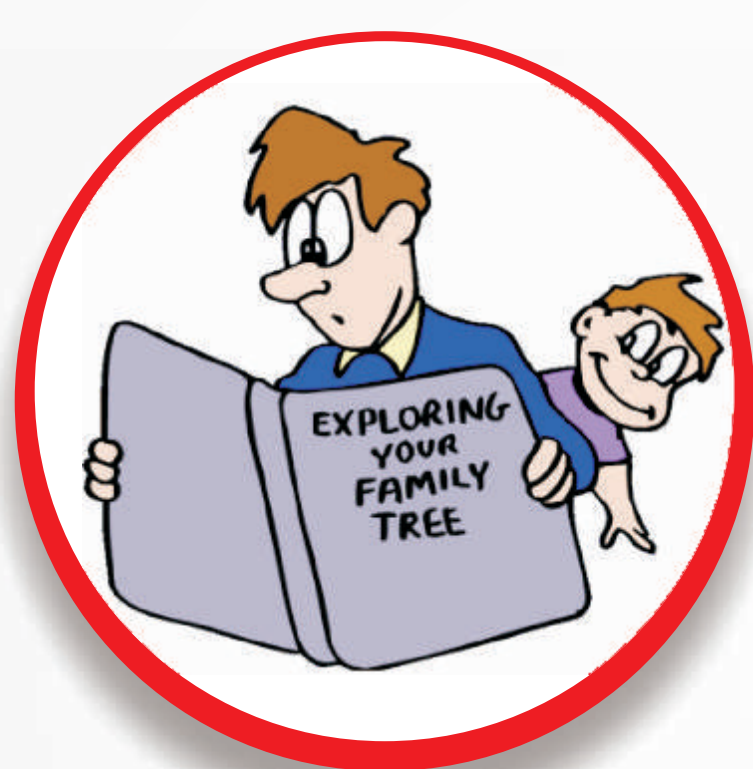
उम्र ४० वर्ष से अधिक



मोटापा या  
अधिक वज़न



अक्सर अस्वास्थ्यकर  
खानपान या जंक फूड  
का सेवन



हाई ब्लड प्रेशर का  
पारिवारिक अतीत



धूम्रपान



उच्च कॉलेस्ट्रॉल/  
वसा का सेवन



पुरुष



अत्यधिक  
नमक खाना



नियमित व्यायाम  
न करना



पुरुषों के लिए २ ड्रिंक/  
दिन से अधिक और महिलाओं  
के लिए १ ड्रिंक/  
दिन से अधिक का सेवन



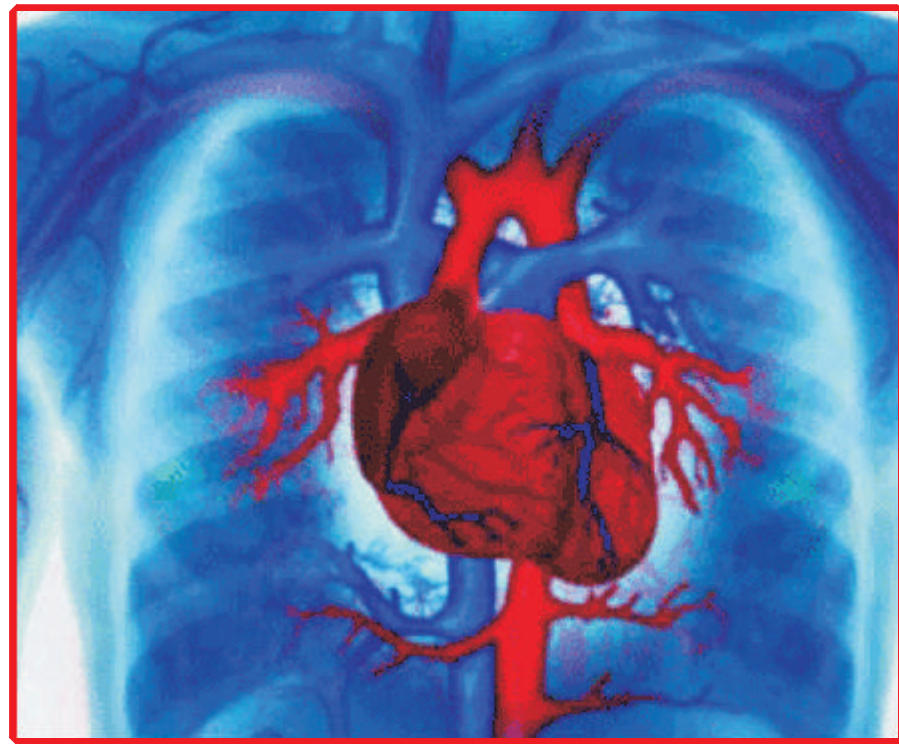
## ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण

जाँच ► उपचार ► नियंत्रण



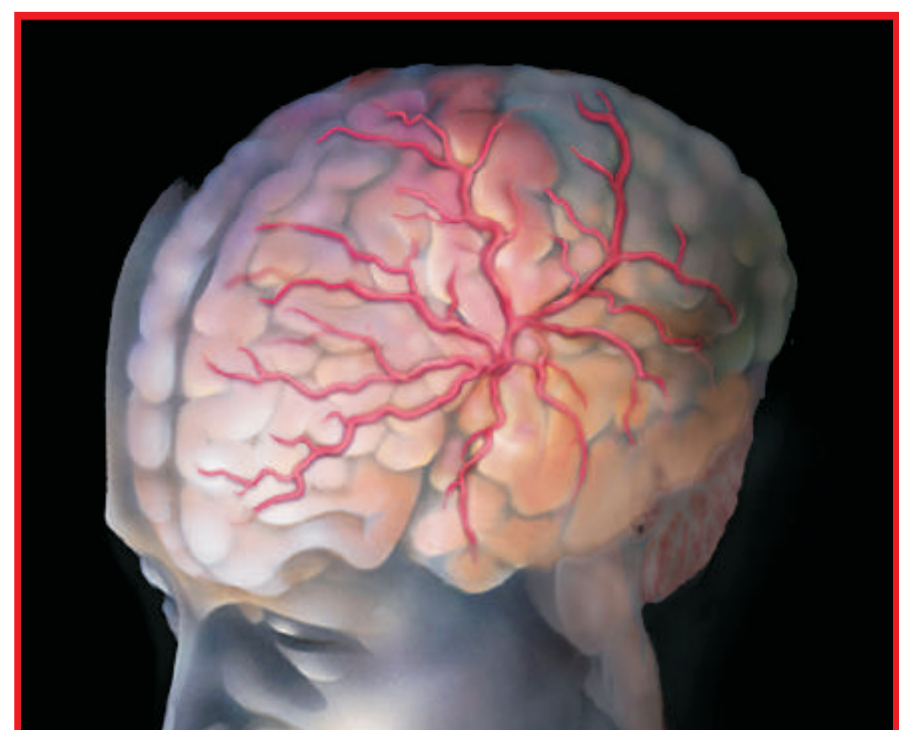
# हाई ब्लड प्रेशर खतरनाक क्यों है ?

## उच्च रक्तचाप का असर इन पर होता है



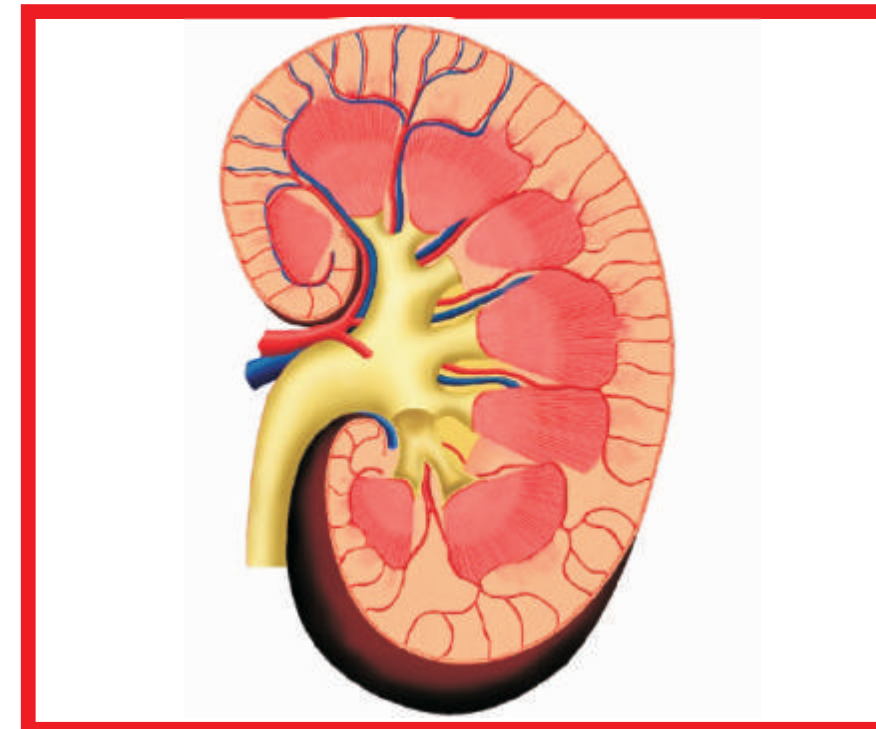
### हृदय

- ♥ हाई ब्लड प्रेशर से हृदय तक होने वाली रक्त की आपूर्ति प्रभावित हो सकती है, जिसके फलस्वरूप हृदय की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं और **हृदयघात** का खतरा बढ़ जाता है.
- ♥ हाई ब्लड प्रेशर से हृदय की पंपिंग संबंधी कार्यशीलता में कमी आती है और आखिरकार **हृदय काम करना बंद कर देता है.**



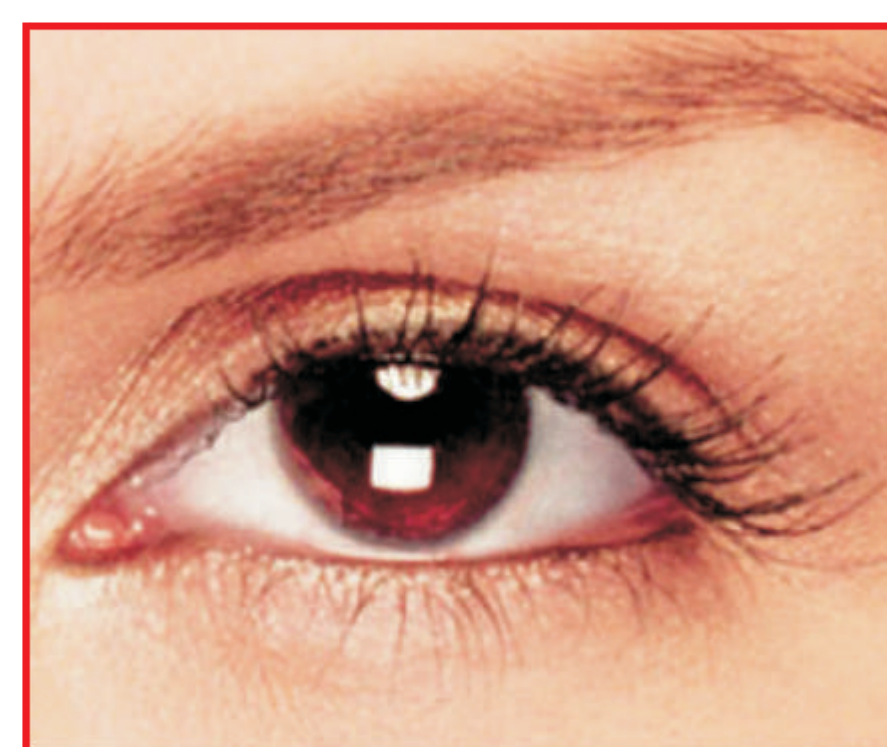
### मस्तिष्क

- ♥ हाई ब्लड प्रेशर से मस्तिष्क तक होने वाली रक्त की आपूर्ति प्रभावित हो सकती है और मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत हो सकती हैं, जिसके फलस्वरूप **आघात** हो सकता है.



### गुर्दे

- ♥ हाई ब्लड प्रेशर से गुर्दों तक होने वाली रक्त की आपूर्ति प्रभावित हो सकती है और इससे गुर्दों की कार्यशीलता में कमी आ सकती है, जिसके कारण **गुर्दे** खराब हो जाते हैं.



### आंखें

- ♥ हाई ब्लड प्रेशर से आंखों तक होने वाली आपूर्ति प्रभावित हो सकती है और इससे दृष्टि संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं तथा कभी-कभी **आंखों की रोशनी भी जा सकती है.**



**ब्लड प्रेशर  
पर नियंत्रण**

जाँच ► उपचार ► नियंत्रण





## आप अपने हाई ब्लड प्रेशर को कैसे नियंत्रित रख सकते हैं ?



यदि वजन ज्यादा है या मोटापा है तो वजन कम करें



नियमित व्यायाम करें



नमक का सेवन कम करें ( $\leq 9.5$  ग्रा./दिन)



स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन लें, जिसमें फल और सब्जियां भरपूर हों और वसा कम हा



शराब का सेवन सीमित करें (पुरुषों के लिए  $\leq 2$  ड्रिंक/दिन और महिलाओं के लिए  $\leq 1$  ड्रिंक/दिन)



तम्बाकू के सेवन से बचें



तनाव को प्रबंधित करें



ब्लड शुगर का सामान्य स्तर बनाए रखें



कॉलेस्ट्रॉल/फैट का सामान्य स्तर बनाए रखें



अपनी ब्लड प्रेशर की दवाएं नियमित रूप से लें



हाई ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करवाने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें



**ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण**  
जाँच ► उपचार ► नियंत्रण

**Cipla** द्वारा जनहित में जारी





# ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण

जाँच ► उपचार ► नियंत्रण

## अच्छी आदतों से ज़िंदगी लंबी होती है!

हाई ब्लड प्रेशर किसी को भी हो सकता है. अच्छी खबर यह है कि जीवनशैली में किए जाने वाले छोटे-छोटे बदलाव भी ब्लड प्रेशर को प्रभावी रूप से नियंत्रित रखने में मददगार हो सकते हैं.

अपने हृदय को सुरक्षित रखने और हाई ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने के लिए इन सुझावों पर अमल करें



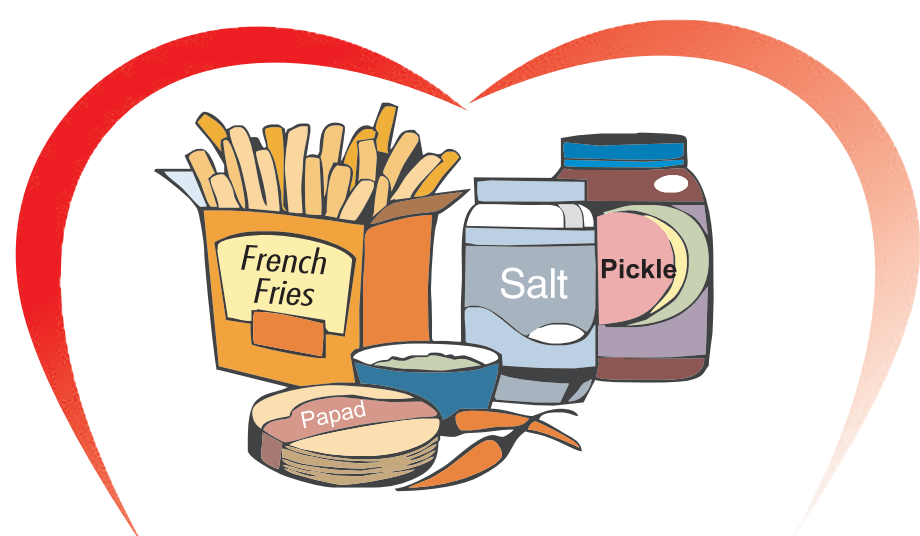
तम्बाकू के उपयोग से बचें



शरीर का स्वस्थ  
वज़न प्राप्त करें और  
उसे बनाए रखें



शराब का सेवन सीमित करें (पुरुषों के  
लिए  $\leq 2$  ड्रिंक/दिन और महिलाओं  
के लिए  $\leq 1$  ड्रिंक/दिन)



नमक का सेवन कम करें  
( $\leq 9.5$  ग्रा./दिन)



सक्रिय रहें

- प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट के लिए शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहें.
- जहां मुमकिन हो, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें.



तनाव को  
प्रबंधित करें.



स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन लें,  
जिसमें फल और सब्जियां  
भरपूर हों और वसा कम हो.

अपनी दवाएं हमेशा निर्देशानुसार लें  
और नियमित रूप से अपने  
डॉक्टर के संपर्क में रहें!