

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



हाई ब्लड प्रेशर

High Blood Pressure



आवश्यक मार्गदर्शिका
Essential Guide

यह आवश्यक मार्गदर्शिका हाई ब्लड प्रेशर के साथ जीवन जीने के बारे में है।

यह बतलाती है कि:

- ब्लड प्रेशर क्या होता है
- हाई ब्लड प्रेशर किस कारण से होता है
- हाई ब्लड प्रेशर आपको कैसे प्रभावित कर सकता है
- हाई ब्लड प्रेशर को कैसे नियंत्रित करें

ब्लड प्रेशर क्या होता है?

आपका रक्त ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को आपके पूरे शरीर में पहुंचाता है, और इसे धमनियों और शिराओं नामक नलियों के माध्यम से ले जाया जाता है। जब आपका दिल सिकुड़ता है, तो यह रक्त को इन नलियों में, और पूरे शरीर में धकेलता है। जब यह शिथिल हो जाता है, तो दिल को फिर से भरने का अवसर मिलता है।

ब्लड प्रेशर वह माप है जो दर्शाता है कि आपके शरीर में रक्त के प्रवाह के दौरान इस पर कितना दबाव होता है।

ब्लड प्रेशर को दो संख्याओं से मापा जाता है: **सिस्टोलिक प्रेशर** और **डायस्टोलिक प्रेशर**। सिस्टोलिक प्रेशर वह दबाव होता है जब आपका दिल रक्त को सिस्टम में धकेलते हुए अभी-अभी धड़का हो। यह डायस्टोलिक प्रेशर से अधिक होता है, जो वह दबाव होता है जब आपका दिल धड़कनों के बीच आराम कर रहा होता है।

ये संख्याएँ एक अंश के रूप में लिखी जाती हैं (**सिस्टोलिक/डायस्टोलिक**), जिसे **mmHG** (पारे के मिलीमीटर) में मापा जाता है।

हाई ब्लड प्रेशर क्या होता है?

हाई ब्लड प्रेशर, जिसे हाइपरटेंशन भी कहा जाता है, को **140** से ऊपर के सिस्टोलिक प्रेशर और/या **90** से ऊपर के डायस्टोलिक प्रेशर के रूप में परिभाषित किया जाता है।

इसे 140/90 mmHg, के रूप में लिखा जाएगा, और इसे “140 बटा 90” भी कहा जा सकता है।

ब्लड प्रेशर अक्सर उम्र के साथ बढ़ता है, और यदि आपकी उम्र 80 वर्ष से अधिक है तो हाई ब्लड प्रेशर की सीमा 150/90 mmHg तक बढ़ जाती है।

आमतौर पर हाई ब्लड प्रेशर के कोई लक्षण नहीं होते हैं, और हो सकता है कि आपको पता भी न चले कि आपको लगातार हाई ब्लड प्रेशर रहता है या नहीं। हालाँकि, हाई ब्लड प्रेशर से दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

40 वर्ष या उससे अधिक उम्र के सभी वयस्कों को प्रत्येक 5 वर्ष में कम से कम एक बार किसी GP द्वारा अपने ब्लड प्रेशर की जांच करानी चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर किस कारण से होता है?

अक्सर, हाई ब्लड प्रेशर का कोई एक स्पष्ट कारण नहीं होता है। हालाँकि, कई कारक आपके हाई ब्लड प्रेशर के जोखिम को बढ़ा सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- हाई ब्लड प्रेशर का पारिवारिक इतिहास
- अफ्रीकी कैरेबियाई या दक्षिण एशियाई मूल का होना
- अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त होना
- शारीरिक रूप से सक्रिय न होना
- नमक का अधिक सेवन
- शराब का अधिक सेवन
- मधुमेह (डायबिटीज़) या गुर्दे की बीमारी
- कुछ दवाइयां, जैसे मौखिक गर्भनिरोधक ("गोली")

ब्लड प्रेशर को कैसे मापा जाता है?

आपको हाई ब्लड प्रेशर है या नहीं, इसे जानने का एकमात्र तरीका है, इसे चेक करवाना। आप अपने ब्लड प्रेशर का माप इन स्थानों पर करवा सकते हैं:

- आपके GP सर्जरी में
- कुछ फार्मेशियों में
- कुछ कार्यस्थलों पर
- किसी स्वास्थ्य कार्यक्रम में

ब्लड प्रेशर को आमतौर पर एक स्वचालित ब्लड प्रेशर मॉनीटर से मापा जाता है।

एक फुलाने योग्य कफ़ को आपकी ऊपरी बांह के चारों ओर लपेटा जाता है। कफ़ आपकी बांह के चारों ओर कस जाएगा और फिर धीरे-धीरे ढीला होने लगेगा। इससे दर्द तो नहीं होगा, लेकिन थोड़ा असुविधाजनक हो सकता है।

जब यह ढीला होगा, उस दौरान आपका ब्लड प्रेशर मापने वाला व्यक्ति आपकी नब्ज़ चेक करेगा।



अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाते समय:

- माप से 30 मिनट पहले शराब, धूम्रपान और व्यायाम से बचें।
- अपना मूत्राशय पहले ही खाली कर लें।
- रीडिंग लेने से पहले कम से कम 5 मिनट आराम करें। आदर्श रूप से, अपने हाथ को आराम से और किसी ठोस सतह पर सहारा देकर शांति से बैठ जाएं।
- लम्बी आस्तीन को ऊपर चढ़ा लें या उतार दें ताकि कफ़ को ठीक से लगाया जा सके।
- माप लेते समय बात न करें - इससे रीडिंग पर असर पड़ सकता है।

90/60mmHg या कम	लो (कम)
90/60mmHg से 120/80mmHg	नॉर्मल (सामान्य)
140/90mmHg या ऊपर	हाई (उच्च)

घर पर ब्लड प्रेशर मापना

हाई ब्लड प्रेशर की एक सिंगल रीडिंग का अर्थ यह नहीं है कि आपको लंबे समय का हाई ब्लड प्रेशर है। ब्लड प्रेशर दिन भर बदलता रहता है, और यह तनाव या चिंता जैसी चीज़ों से बढ़ सकता है।

यदि आपका ब्लड प्रेशर हाई है, तो डॉक्टर आपको घर पर अपने ब्लड प्रेशर की निगरानी करने के लिए कह सकता है। इससे पता चलेगा कि क्या आपका ब्लड प्रेशर लगातार हाई रहता है, या क्या यह हाई रीडिंग एकबारगी है।

घर पर ब्लड प्रेशर की निगरानी निम्नलिखित दो तरीकों में से किसी एक से की जा सकती है:

- एम्बुलेटरी ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग (ABPM)
- होम ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग (HBPM)

ABPM

एम्बुलेटरी ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग में एक डिवाइस पहना जाता है जो आपके सामान्य दिन के दौरान 24 घंटों में नियमित अंतराल पर स्वचालित रूप से आपका ब्लड प्रेशर मापता है।

इन मापों से आपके डॉक्टर को इस बारे में स्पष्ट जानकारी मिलती है कि दिन भर में आपका ब्लड प्रेशर किस प्रकार बदलता है। इससे क्लिनिक में होने वाले तनाव से भी बचाव होता है, जो आपके ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकता है।

HBPM

होम ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग में आपको घर पर उपयोग करने के लिए एक स्वचालित ब्लड प्रेशर मॉनिटर दिया जाता है। यह ABPM की तुलना में कम इंवेसिव (असहज करने वाला) होता है, लेकिन फिर भी आपको और आपके डॉक्टर को समय के साथ आपके ब्लड प्रेशर को समझने में मदद करता है।

मेरा ब्लड प्रेशर क्यों महत्वपूर्ण है?

लंबे समय तक हाई ब्लड प्रेशर रहने से कई गंभीर और संभावित रूप से घातक स्थितियों का खतरा बढ़ सकता है, जैसे:

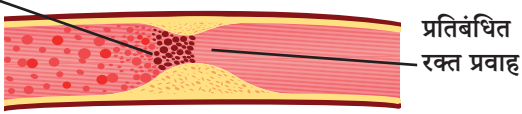
- दिल का दौरा
- स्ट्रोक या ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक (TIA)
- दिल की धड़कन रुकना (हार्ट फेलियर)
- पेरीफेरल धमनी रोग
- गुर्दा रोग
- वैस्कुलर डिमेंशिया
- आपकी आँखों को नुकसान

हाई ब्लड प्रेशर का अर्थ है कि दिल को आपके पूरे शरीर में रक्त पहुंचाने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे आपके दिल पर दबाव पड़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप दिल की धड़कन रुक सकती है या दिल को अन्य प्रकार की क्षति हो सकती है।

समय के साथ, हाई ब्लड प्रेशर आपकी रक्त वाहिकाओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

इन क्षतिग्रस्त क्षेत्रों में चर्बी जमा हो सकती है, जो समय के साथ बढ़ती जाती है। इसे **प्लाक** या **एथेरोमा** कहा जाता है। यह रक्त वाहिका को संकरा कर देता है, जिससे आपका ब्लड प्रेशर और भी बढ़ जाता है।

एथेरोमा



प्रतिबंधित
रक्त प्रवाह

कभी-कभी, आपकी रक्त वाहिका का एक संकुचित भाग क्षतिग्रस्त हो सकता है, और प्लाक फट या टूट सकता है। यदि ऐसा होता है, तो आपका शरीर रक्त का थक्का बनाकर इस क्षति को ठीक करने का प्रयास करेगा। यह थक्का संभावित रूप से विकसित होकर धमनी को ब्लॉक कर सकता है।

थक्के और प्लाक टूट भी सकते हैं, जिससे शरीर में किसी और जगह रक्त वाहिका ब्लॉक हो सकती है।

इनमें से कोई भी रुकावट रक्त को शरीर में बहने से रोकती है, जिससे ऑक्सीजन और पोषक तत्व अपनी मंज़िल तक नहीं पहुंच पाते हैं। इससे स्ट्रोक हो सकता है या दिल का दौरा पड़ सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करना

ब्लड प्रेशर को कम करने से दिल की बीमारी, स्ट्रोक, दिल की धड़कन रुकने और मृत्यु का जोखिम कम हो सकता है।

अच्छी खबर यह है कि कई लोग जीवनशैली में साधारण बदलाव करके अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकते हैं। भले ही आपको अभी हाई ब्लड प्रेशर न हो, फिर भी दिल को स्वस्थ रखने वाली जीवनशैली अपनाने से भविष्य में आपके ब्लड प्रेशर को स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

इस पर निर्भर करते हुए कि आपका ब्लड प्रेशर कितना हाई है और आपको दिल की बीमारी और स्ट्रोक का अधिक जोखिम है या नहीं, आपको ब्लड प्रेशर कम करने में मदद के लिए दवा भी दी जा सकती है।

दवा के साथ या उसके बिना, एक स्वस्थ जीवन शैली दिल के दौरे या स्ट्रोक के जोखिम को यथासंभव कम रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

यह बहुत ज़रूरी है कि आप अपने डॉक्टर से नियमित रूप से जांच करवाएं, और यदि आपको कोई ऐसे लक्षण हो रहे हैं जो आपके विचार में आपके हाई ब्लड प्रेशर से संबंधित हो सकते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।

यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर है या आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक हो चुका है तो चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड (Chest Heart and Stroke Scotland) कई प्रकार का सहयोग प्रदान करता है। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्ट्रोक नर्स जो जानकारी और सहयोग प्रदान कर सकती हैं।

समान अनुभव वाले सपोर्ट ग्रुप उन लोगों से मिलने के लिए जो समान मुद्दों और चुनौतियों से जूझ रहे हैं।

किसी भी विषय पर आपके किसी भी प्रश्न पर **जानकारी और सलाह**।

हमारी सलाह लाइन को **0808 801 0899** पर कॉल करके अधिक जानकारी प्राप्त करें।

जीवनशैली में बदलाव

जीवनशैली आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है। "दिल के लिए स्वस्थ" जीवन जीकर, आप हाई ब्लड प्रेशर विकसित होने के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

भले ही आपको पहले से हाई ब्लड प्रेशर है, तब भी आप जीवनशैली में बदलाव लाकर इसे कम करने में मदद कर सकते हैं, जिससे दिल के दौरा या स्ट्रोक जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा कम हो सकता है।

आपकी जीवनशैली के कुछ महत्वपूर्ण पहलू इस प्रकार हैं:



स्वस्थ वजन

अधिक वजन होने से आमतौर पर आपका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है, और यह हाई ब्लड प्रेशर का एक प्रमुख कारण है।

यदि आपका वजन अधिक है, तो वजन कम करने से, भले ही थोड़ा सा ही, आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद मिल सकती है। आपके द्वारा प्रत्येक किलोग्राम (2.2 पाउंड) वजन कम करने पर, आप अपने ब्लड प्रेशर के लगभग 1 mmHg तक कम होने की उम्मीद कर सकते हैं।



स्वस्थ खुराक

अध्ययनों से पता चला है कि “दिल के लिए स्वस्थ” खुराक खाने से ब्लड प्रेशर 11 mmHg तक कम हो सकता है। इस खुराक में चर्बी और शर्करा कम तथा फाइबर अधिक होता है।



नमक का सेवन

नमक का अधिक सेवन करने से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। अपने नमक का सेवन प्रतिदिन 6 ग्राम से कम रखने का प्रयास करें



शारीरिक गतिविधि

नियमित शारीरिक गतिविधि से आपके ब्लड प्रेशर को 5-8mmHg तक कम करने में मदद मिल सकती है। यह आपके दिल को भी मजबूत बनाती है, रक्त संचार में सुधार लाती है, और वजन कम करने में आपकी मदद कर सकती है।



शराब

शराब हाई ब्लड प्रेशर का एक बड़ा कारक है। आप कितनी शराब पी सकते हैं, इसके लिए सरकारी दिशानिर्देशों का पालन करें। अत्यधिक शराब पीने से बचें।



धूम्रपान

इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि धूम्रपान से हाई ब्लड प्रेशर होता है, लेकिन इससे दिल की बीमारी और स्ट्रोक की संभावना ज़रूर बढ़ जाती है।



कैफ़ीन

कैफ़ीन के कारण ब्लड प्रेशर में थोड़े समय के लिए लेकिन तीव्र वृद्धि होती है।



मनोरंजक दवाएं

कुछ दवाएं, जैसे कोकीन, एक्सटेसी और एम्फेटामीन्स, आपके ब्लड प्रेशर में बढ़ोतरी का कारण बन सकती हैं।



तनाव

तनाव से आपका ब्लड प्रेशर लम्बे समय के लिए नहीं बढ़ता है। हालाँकि, जब आप तनावग्रस्त होते हैं तब आपका ब्लड प्रेशर ज़रूर बढ़ जाता है। तनाव के कारण अस्वास्थ्यकर आदतें विकसित हो सकती हैं, जैसे बहुत ज़्यादा शराब पीना, गलत खान-पान या व्यायाम न करना।



नींद

पर्याप्त नींद न लेना कभी-कभी हाई ब्लड प्रेशर से जुड़ा होता है। यदि हो सके तो हर रात कम से कम 6 घंटे की नींद लेने का प्रयास करें।

आपको चेस्ट हार्ट एण्ड स्ट्रोक की निम्नलिखित पुस्तिकाएं उपयोगी लग सकती हैं:

Healthy Eating (स्वस्थ खान-पान)

Healthy Weight (स्वस्थ वजन)

Salt (नमक)

Physical Activity (शारीरिक गतिविधि)

Alcohol (शराब)

Smoking (धूम्रपान)

Mental Wellbeing (मानसिक तंदरुस्ती)

इन सभी को यहाँ खोजें [chss.org.uk/resourcehub](https://www.chss.org.uk/resourcehub)

हाई ब्लड प्रेशर के लिए दवा

इस पर निर्भर करते हुए कि आपका ब्लड प्रेशर कितना हाई है और आप में दिल की बीमारी या स्ट्रोक के अन्य जोखिम कारक हैं या नहीं, आपका डॉक्टर आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद के लिए दवा की सिफारिश कर सकता है। यह पहले से बताए गए जीवनशैली में बदलावों के साथ किया जाना चाहिए।

आपको शायद ब्लड प्रेशर की ये दवाएं जीवन भर लेनी पड़ेंगी। आपके लिए कौन-सी दवा सबसे अच्छा काम करती है, यह जानने के लिए आपको संभवतः कई प्रकार की दवाओं को आजमाना पड़ सकता है।

आपको अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए संभवतः एक से अधिक प्रकार की दवाएं लेने की ज़रूरत हो सकती है।

हमेशा अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें, गोलियों को बताए गए अनुसार लें, और पहले डॉक्टर से बात किए बिना अपनी दवा लेना बंद न करें।

दवा को नियमित रूप से और बताए गए अनुसार लेना बहुत ज़रूरी है।

खुद को गोलियां लेने की याद दिलाने के लिए अलार्म सेट करने से मदद मिल सकती है। अपनी दवाओं को सुरक्षित स्थान पर रखें जहां आप उन्हें हर रोज़ देख सकें। दवा दिन में उस समय लें जो आपके लिए सुविधाजनक हो, जैसे कि सुबह अपने दांत ब्रश करने के बाद।

यदि आपको दवा लेना याद रखने में सहायता की आवश्यकता हो तो अपने फार्मासिस्ट से पूछें।

यदि आपको कोई दुष्प्रभाव हों, तो अपने **GP** से बात करें। वे खुराक (डोज़) कम कर सकते हैं, आपको कोई दूसरी दवा दे सकते हैं, या दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के तरीके सुझा सकते हैं। डॉक्टर की सलाह के बिना अपनी दवा लेना बंद न करें।

कुछ एफ़रवैसेंट (घुलने योग्य) गोलियों में नमक होता है। यदि आप नमक का सेवन कम करने का प्रयास कर रहे हैं, तो यदि हो सके, तो किसी समान गोली का इस्तेमाल करें जो एफ़रवैसेंट नहीं हो।



मुझे कौन सी दवा दी जाएगी?

हाई ब्लड प्रेशर के इलाज के लिए पांच मुख्य दवाओं का उपयोग किया जाता है। आपको संभवतः इनमें से दो या अधिक दवाओं को संयुक्त रूप से दिया जाएगा।

ACE इन्हिबिटर्स

एनालाप्रिल, लिसिनोप्रिल, पेरिंडोप्रिल, रैमिप्रिल

ACE (एंजियोटेंसिन कन्वर्टिंग एंज़ाइम) इन्हिबिटर दवाएं रक्त वाहिकाओं को शिथिल और चौड़ा करती हैं, जिससे इनमें से रक्त का गुज़रना ज़्यादा आसान हो जाता है।

ACE इन्हिबिटर दवाएं आपके पोटेशियम स्तर को बढ़ाती हैं। आपको गुर्दे की कार्यप्रणाली और पोटेशियम के स्तर की जांच के लिए खून की नियमित जांच की आवश्यकता होगी। ACE इन्हिबिटर दवाएं लेते समय नमक के विकल्प लेने से बचें - ये भी पोटेशियम बढ़ा सकते हैं।

ACE इन्हिबिटर दवाएं लेने पर हर 100 में से 5-30 लोगों को खांसी हो जाती है। यदि आपके साथ भी यह समस्या है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

एंजियोटेंसिन रिसेप्टर ब्लॉकर्स

कैंडेसार्टन, इर्बेसार्टन, लोसार्टन, वाल्सार्टन

एंजियोटेंसिन रिसेप्टर ब्लॉकर्स (ARBs) ACE इन्हिबिटर दवाओं के समान ही काम करती हैं, लेकिन इनसे सूखी खांसी होने की संभावना कम होती है, जो ACE इन्हिबिटर दवाओं से जुड़ी होती है। यदि आप ACE इन्हिबिटर दवाएं लेने में असमर्थ हैं तो आपको ARB दवाएं दी जा सकती हैं।

ACE इन्हिबिटर दवाओं के जैसे ही, आपको नियमित रूप से खून की जांच और चेक-अप करवाने की आवश्यकता होगी।

कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स

अम्लोडिपीन, डिल्टायज़ेम, लैसिडिपीन, वेरापैमिल

ये दवाएं आपकी कोशिकाओं में कैल्शियम के प्रवाह को कम कर देती हैं। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि कैल्शियम आपकी रक्त वाहिकाओं को संकुचित कर देता है, इसलिए कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स लेने से आपकी रक्त वाहिकाएं चौड़ी हो जाती हैं।

कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स लेते समय, आपको चकोतरे (ग्रेपफ्रूट) का जूस पीने से परहेज़ करना होगा, क्योंकि इससे प्रतिक्रिया हो सकती है।

मूलवर्धक दवाएं

बेंड्रोफ्लुमेथाज़ाइड, क्लोरथैलिडोन, इंडैपामाइड

मूलवर्धक दवाओं (जिन्हें पानी की गोलियां भी कहा जाता है) से आपको पेशाब आता है, जिससे समय के साथ आपके शरीर को अधिक नमक और पानी से छुटकारा मिल जाता है।

इसका अर्थ है कि आपके शरीर में तरल पदार्थ कम है, जिससे ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद मिलती है, और सूजन या तरल पदार्थ का जमाव भी कम होता है।

मूलवर्धक दवाएं आपकी रक्त वाहिकाओं को शिथिल कर सकती हैं, उन्हें चौड़ा कर सकती हैं और शरीर में रक्त के प्रवाह को और आसान बना सकती हैं।

आमतौर पर आपको इन्हें सुबह के समय लेने के लिए कहा जाएगा। ऐसा इसलिए है ताकि पेशाब करने के लिए उठने से आपकी नींद में खलल न पड़े।

मूलवर्धक दवाएं लेते समय यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आपके शरीर में भरपूर मात्रा में पानी हो और आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

बीटा-ब्लॉकर्स

एटेनोलोल, बिसोप्रोलोल, मेटोप्रोलोल, प्रोपेनोलोल

बीटा-ब्लॉकर दवाएं एड्रेनलिन और नॉरएड्रेनलिन हार्मोन को रोकती हैं, जो कि तनाव प्रतिक्रिया में शामिल होते हैं। बीटा ब्लॉकर दवाएं आपकी दिल की गति को धीमा करके और आपकी रक्त वाहिकाओं को शिथिल करके आपके ब्लड प्रेशर को कम करती हैं।

दमे से पीड़ित लोगों के लिए आमतौर पर बीटा-ब्लॉकर दवाओं की सिफारिश नहीं की जाती है, क्योंकि वे इसे बदतर बना सकती हैं। इनका उपयोग सांस-संबंधी अन्य समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए भी किया जा सकता है, लेकिन इसके परिणामस्वरूप आपकी अधिक बारीकी से निगरानी किए जाने की आवश्यकता हो सकती है।

बीटा-ब्लॉकर दवाओं के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं: थकान या थकावट, ठंडे हाथ और पैर, स्तंभन दोष, चक्कर आना, तथा नींद में खलल या बुरे सपने आना। इनमें आमतौर पर समय के साथ सुधार हो जाएगा।

यदि आपको दुष्प्रभाव महसूस हों, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

हाई ब्लड प्रेशर के साथ जीवन जीना

हाई ब्लड प्रेशर के अपने आप में बहुत ही कम लक्षण होते हैं और इससे आपके जीवन पर बहुत अधिक प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए। हालाँकि, कुछ बातें हैं जिन पर आपको विचार करने की आवश्यकता हो सकती है:

ड्राइविंग

नियमित हाई ब्लड प्रेशर से आपकी गाड़ी चलाने की क्षमता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए। यदि आप कार या मोटरसाइकिल चलाते हैं तो आपको कोई कार्रवाई करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप बस, बस या ट्रक चलाते हैं, तो आपको DVLA से संपर्क कर उन्हें यह बताना होगा कि आपको हाई ब्लड प्रेशर है, लेकिन इसका आपके लाइसेंस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए।

यदि आपको घातक हाई ब्लड प्रेशर है (अत्यधिक हाई ब्लड प्रेशर जो तेजी से विकसित हुआ है), तो चाहे आप किसी भी प्रकार का वाहन चलाते हों, आपको वाहन चलाना बंद करना होगा और DVLA को सूचित करना होगा।

बीमा

यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर है तो कुछ बीमा कंपनियां आपको मोटर या जीवन बीमे की पेशकश नहीं करेंगी, या आपका प्रीमियम बढ़ सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर को समायोजित करने वाले बीमा प्रदाता खोजने के बारे में सलाह के लिए, CHSS के तथ्यपत्र **Travel and motor insurance (यात्रा और मोटर बीमा)** और **Life and income insurance (जीवन और आय बीमा)** देखें। दोनों chss.org.uk पर ऑनलाइन उपलब्ध हैं।

काम

हाई ब्लड प्रेशर से आमतौर पर आपके वर्तमान या भविष्य के करियर पर कोई असर नहीं पड़ना चाहिए। आपको अपने एम्प्लॉयर को यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि आपको हाई ब्लड प्रेशर है, जब तक कि इससे आपकी काम करने की क्षमता प्रभावित न हो।

हालाँकि, ऐसी नौकरियां असुरक्षित हो सकती हैं जिनमें आपको नियमित रूप से स्पीड या दबाव में बड़े बदलावों का सामना करना पड़ता है। इसमें शामिल हैं: गोताखोर, पनडुब्बी चालक, एयरलाइन पायलट या एयरलाइन कर्मचारी।

यौन गतिविधि

हाई ब्लड प्रेशर से आपकी सामान्य यौन गतिविधि पर कोई असर नहीं पड़ना चाहिए। वास्तव में, सेक्स आपके ब्लड प्रेशर के लिए अच्छा हो सकता है, क्योंकि यह एक प्रकार का मध्यम शारीरिक व्यायाम है!

हालाँकि, कुछ मामलों में आपका हाई ब्लड प्रेशर, या आपके द्वारा इसके लिए ली जाने वाली दवाएँ, आपकी सेक्स करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं।

जननांगों की रक्त वाहिकाएँ प्रभावित हो सकती हैं, जिससे रक्त प्रवाह कम हो सकता है। इससे लिंग वाले लोगों में नपुंसकता (स्तंभन दोष) या स्वलन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, जबकि योनि वाले लोगों को सेक्स दर्दनाक लग सकता है या चरम सुख तक पहुंचने में कठिनाई हो सकती है। यदि आपको यौन गतिविधि के बारे में चिंता है, तो अपने GP से बात करें।

वायाग्रा जैसी स्तंभन (इरेक्टाइल) दवा तब तक न लें जब तक कि यह आपके डॉक्टर द्वारा निर्धारित न की गई हो, क्योंकि यह आपके ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकती है और ब्लड प्रेशर की दवाओं के साथ मिल कर गड़बड़ कर सकती है।

छुट्टियाँ और हवाई यात्रा

यदि आपका ब्लड प्रेशर बहुत हाई है या ठीक से नियंत्रित नहीं है, तो हवाई यात्रा करना खतरनाक हो सकता है, क्योंकि अधिक ऊंचाई पर ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। हवाई यात्रा की व्यवस्था करने से पहले अपने GP से बात करें।

यात्रा से पहले, सुनिश्चित करें कि आपके पास पूरी यात्रा के लिए पर्याप्त दवाएं हैं, और यह भी कि आपके पास यात्रा बीमा है जो आपको ब्लड प्रेशर संबंधी समस्याओं के लिए आपको पूरी तरह से कवर करता है।

गर्भावस्था और गर्भनिरोधक

हाई ब्लड प्रेशर के कारण आपको गर्भधारण करने में कोई रुकावट नहीं होनी चाहिए, लेकिन इससे आपको समस्याएं होने का खतरा बढ़ सकता है। यदि आप गर्भधारण करने का प्रयास कर रही हैं और आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

गर्भनिरोधक भी आपके ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकते हैं, विशेष रूप से संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक। संयुक्त गर्भनिरोधक गोली का ब्लड प्रेशर पर प्रभाव छोटा, लेकिन अप्रत्याशित होता है।

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

advice@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



अप्रैल 2025 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा सितंबर 2025

E29-v.1.0-April2025

हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761))