

# उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन)

## High Blood Pressure (Hypertension)

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

### Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

### Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic). Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

### High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

रक्तचाप वह बल है, जो हृदय की प्रत्येक धड़कन के साथ रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर पड़ता है। रक्तचाप से आपके पूरे शरीर में रक्त भेजने में सहायता मिलती है।

### अपने रक्तचाप को मापना

रक्तचाप की जांच प्रायः आपकी बाँह के ऊपरी हिस्से के आसपास एक चौड़ी पट्टी रखकर की जाती है, जिसे कफ़ कहा जाता है। हवा कफ़ में डाली जाती है।

रक्तचाप किसी संख्या के ऊपर एक दूसरी संख्या है। आप अपने डॉक्टर को 110/72 कहते हुए सुन सकते हैं।

- ऊपरी संख्या उच्चतर होती है और इसे सिस्टॉलिक रीडिंग कहा जाता है। यह हृदय द्वारा पम्प किए जाने पर रक्तवाहिकाओं में दबाव है।
- निचली संख्या निम्नतर है और इसे डायस्टोलिक रीडिंग कहा जाता है। यह धड़कनों के बीच हृदय के आराम करने के समय रक्त वाहिकाओं में दबाव है।

### सामान्य रक्तचाप

सामान्य रक्तचाप एक ऊपर की संख्या है जो 120 से कम (सिस्टॉलिक) और एक नीचे की संख्या है जो 80 से कम होती है (डायस्टोलिक)। प्रत्येक व्यक्ति का रक्तचाप प्रति घंटे और प्रतिदिन बदलता रहता है।

### उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप को अतिरिक्त दाब (हाइपरटेंशन) भी कहा जाता है। उच्च रक्तचाप 130 या अधिक बटा 80 या अधिक होता है। उच्च रक्तचाप के विभिन्न चरण होते हैं, जो आपकी संख्याओं के उच्च होने पर आधारित होता है।

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

## Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

## Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

उच्च रक्तचाप का निदान तब तक नहीं किया जाता है जब तक आपके रक्तचाप की कई बार जांच न की जाए और यह उच्च न बना रहे।

आपके रक्त के लिए आपकी रक्त वाहिकाओं में प्रवाहित होना जितना कठिन होगा, आपके रक्तचाप की संख्या उतनी ही उच्च होगी। आपका हृदय उच्च रक्तचाप के कारण सामान्य से अधिक काम कर रहा है।

## उच्च रक्तचाप के लक्षण

क्या आपको उच्च रक्तचाप है - इस बात को जानने का केवल एक ही तरीका है कि इसकी जांच करवाई जाए। अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होता। कुछ लोगों को सिरदर्द हो सकता है या दृष्टि धुंधली हो सकती है।

## आपकी देखभाल

रक्तचाप को नियंत्रित करना बहुत ज़रूरी है। यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो आपको निम्नलिखित काम करने चाहिए:

- अपने रक्तचाप की अक्सर जांच करवाएं। यदि आपका रक्तचाप उच्च बना रहता है, तो अपने डॉक्टर को फ़ोन करें।
- अपने डॉक्टर से पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार मिलें।
- अपने डॉक्टर के निर्देश के अनुसार रक्तचाप की दवा लें।
- दवा का सेवन तब भी जारी रखें जबकि आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों या आपका रक्तचाप सामान्य हो।
- यदि आपका वज़न अधिक हो तो इसे कम करें।
- अपने भोजन और पेय पदार्थों में नमक की मात्रा कम करें।
- अल्कोहॉल के सेवन से बचें।
- धूम्रपान छोड़ दें या तम्बाकू का उपयोग न करें।
- प्रतिदिन व्यायाम करें।
- तनाव कम करें।
- प्रतिदिन आराम करें।

**Call 911 right away if you have:**

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure, or tightness
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm, or leg
- Sudden confusion, trouble understanding, or trouble speaking
- Trouble swallowing

**यदि आपको निम्नलिखित हो, तो तुरन्त 911 पर फोन करें:**

- तेज सिरदर्द
- नज़र में परिवर्तन
- सीने में दर्द, दबाव या कड़ापन
- सांस लेने में परेशानी होना या सांस फूलना
- चेहरे, बाँह या टांग में अचानक सुन्नपन, झुनझुनी या कमज़ोरी
- अचानक घबराहट, समझने में कठिनाई या बोलने में कठिनाई
- निगलने में कठिनाई