

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्सन)

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 भनेको, मुटुको प्रत्येक पटक धड्किँदा रक्तनलीको भित्तामा पर्न जाने बल हो । रक्तचापले रगतलाई तपाईंको शरीरमा प्रवाह हुन मद्दत गर्दछ।

तपाईंको रक्तचाप मापन गर्ने

सामान्यतया, तपाईंको माथिल्लो पाखुरामा कफ (बन्धनी) भनिने चौडा पट्टीबाँधेर रक्तचाप जाँच गरिन्छ। कफमा पम्पगरेर हावा भरिन्छ। हावालाई कफबाट बाहिर जान दिँदा तपाईंको रक्तचाप माप गरिन्छ।

रक्तचापमा दोस्रो संख्याको माथि पहिलो संख्या हुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंले आफ्नो चिकित्सकले 72 को माथि 110 (110/72) भनेको सुन्न सक्नुहुन्छ ।

- शीर्ष संख्या माथिल्लो रक्तचाप हो जसलाई सिस्टोलिक रिडिङ भनिन्छ। यो मुटुले प्रत्येक पटक पम्प गर्दा रक्तनलीमा पर्ने दबाव हो।
- तल्लो संख्या भनेको न्यून रक्तचाप हो जसलाई डायस्टोलिक रिडिङ भनिन्छ। यो दुई धड्कनहरूको बीचमा मुटुले लिने विश्रामको क्रममा रक्तनलीमा बन्ने दबाव हो।

सामान्य रक्तचाप

सामान्य रक्तचाप भनेको माथिल्लो संख्या 120 (सिस्टोलिक) भन्दा न्यून र तल्लो संख्या 80 (डायस्टोलिक) भन्दा न्यून भएको अवस्था हो। प्रत्येक व्यक्तिको रक्तचाप हरेक घण्टा-घण्टामा तथा दिनदिनै परिवर्तन भइरहन्छ।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापलाई हाइपरटेन्सन पनि भनिन्छ। उच्च रक्तचाप भनेको 80 को माथि 130 वा त्योभन्दा धेरै हुनु हो। तपाईंका संख्याहरू कततिको उच्च छन् भन्ने कुराका आधारमा रक्तचापका भिन्न-भिन्न चरणहरू हुन्छन्।

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.

तपाईंको रक्तचाप कैयौं पटक जाँच गरेपछि र प्रत्येक पटक रक्तचाप उच्च नदेखिँदासम्म त्यसको निदान गरिँदैन।

तपाईंको रक्तनलीमा रगतको प्रवाह हुन जति कठिन हुन्छ, तपाईंको रक्तचापको संख्या पनि त्यति नै उच्च हुन्छ। रक्तचाप उच्च हुँदा तपाईंको मुटुले सामान्य भन्दा कठिन रूपमा गरिरहन्छ। उच्च रक्तचापले हृदयाघात, स्ट्रोक, मृगौला विफलता र रक्तनली कठोर हुने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

उच्च रक्तचापका लक्षणहरू

उच्च रक्तचापको जाँच गराउनु नै तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छ भनेर थाहा पाउने एकमात्र उपाय हो। धेरैजसो मानिसहरूलाई कुनै पनि लक्षण देखिँदैन। कतिपयलाई टाउको दुख्ने वा धमिलो देखिने हुनसक्छ।

तपाईंको स्याहार

रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्नु अत्यन्तै जरूरी छ। तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छ भने तपाईंले निम्न कार्य गर्नुपर्छ:

- नियमित रूपमा आफ्नो रक्तचाप जाँच गराउनुहोस्। तपाईंको रक्तचाप उच्च नै रहिरहन्छ भने चिकित्सकलाई बोलाउने।
- निर्धारित समय अनुसार चिकित्सकलाई देखाउने।
- तपाईंको चिकित्सकले बताए अनुसार रक्तचापको औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंले सन्चो महसुस गर्नुहुन्छ वा रक्तचाप सामान्य छ भने पनि आफ्नो औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंको तौल धेरै छ भने तौल घटाउनुहोस्।
- खाना र पेय पदार्थहरूमा नूनको मात्रालाई सीमित राख्नुहोस्।
- रक्सीबाट सेवन नगर्नुहोस्।
- धुम्रपान वा सुती सेवन नगर्नुहोस्।
- दिनदिनै व्यायाम गर्नुहोस्।
- तनाव नलिनुहोस्।
- दैनिकरूपमा तनाव मुक्तिको अभ्यास गर्नुहोस्।

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

तपाईंलाई निम्न कुनै समस्या छ भने तुरुन्तै 911 मा फोन गर्नुहोस्:

- धेरै टाउको दुख्ने
- दृष्टि शक्तिमा परिवर्तन हुने
- छाती दुख्ने, दबाव वा सघनता हुने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने वा स्वाँ-स्वाँ हुने
- अचानक संवेदनशून्यता हुने, अनुहार, पाखुरा वा खुट्टा झन्झनाउने वा कमजोर हुने
- अचानक भ्रम हुने, बुझ्न कठिनाइ हुने वा बोल्न अप्ठ्यारो हुने
- निल्नमा समस्या हुने