



शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

उच्च रक्तचाप (हाइ ब्लडप्रेसर) बारे एक जानकारी



डा. विष्णुप्रसाद चाप्राई

उच्च रक्तचाप वा हाइ ब्लडप्रेसर भन्नाले शरीरका धमनीहरूमा प्रेशर बढी हुनु हो। धमनी भनेको एक प्रकारको रक्तनली हो, जसले रगत मुटुबाट बाहिर अन्य अङ्गहरूमा लम्छ। रक्तचापको जहिले पनि माथिल्लो र तल्लो अंक हुन्छ। जस्तै १२०/८०, १३०/९०। माथिल्लोलाई systolic (सिस्टोलिक) प्रेशर भनिन्छ, जुन मुटु खुम्चिँदा धमनीहरूमा रगत अगाडि बग्दा पर्ने प्रेशर हो भने तल्लोलाई diastolic (डायास्टोलिक) प्रेशर भनिन्छ, जुन मुटु फुम्दा धमनीहरूमा पर्ने प्रेशर हो। सिस्टोलिक, धमनीहरूमा पर्ने सबैभन्दा बढी प्रेशर हो भने डायास्टोलिक सबैभन्दा कम प्रेशर हो। सिस्टोलिक र डायास्टोलिक प्रेशरमा कुनै एउटा वा दुवै बढेमा उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ। लामो समयसम्म उच्च रक्तचाप भएमा मुटुको रोग, हार्ट अट्याक, किमीका रोग, आँखामा समस्या आउने, मस्तिस्कमा रगत बग्ने (परिणाम स्वरूप प्यारालाइसिस) झै सम्भावना बढेर जान्छ। त्यसैले उच्च रक्तचापको समयमै पहिचान गरी यस्तालाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ, जस्तै गर्दा अरु अङ्गहरूमा हुनसक्ने नराम्रो असरलाई पनि रोक्न सकिन्छ।

Table with 3 columns: रक्तचापको प्रकार, सिस्टोलिक प्रेशर, डायास्टोलिक प्रेशर. Rows include Normal, Prehypertension, Stage 1, and Stage 2.

ब्लड प्रेशर नियन्त्रण गर्ने प्रभावकारी घरैलु उपाय

नियमित दिनचर्या र खानपानका कारण हिजोआज उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर)को समस्या सामान्य भइसकेको छ। अफ ग्रामिया क्षेत्रको तुलनामा शहरमा यो समस्याबाट पीडित हुनेहरू धेरै नै छन्। उच्च रक्तचापका विरामीहरूलाई रिमेटा लाग्ने, काम गर्ने जाँगर नबल्ने, तिन्द्रा नलाग्ने लगायतका समस्या हुन्छ। उच्च रक्तचापका कारण हृदयघात हुने सम्भावना पनि हुने हुँदा सचेत हुनु आवश्यक छ। यसर्थ केही घरैलु उपाय र सावधानीपूर्वक अपनाइए उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ। निम्न सावधानी र संयमपूर्वक यी उपाय अपनाएर उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्नुहोस्: नुनको कम प्रयोग: नुन उच्च रक्तचाप बढाउन मध्ये सबैभन्दा प्रमुख कारक हो। यसर्थ सबैभन्दा राम्रो यो हुन्छ कि उच्च रक्तचाप पीडितले नुनको प्रयोग कम मात्रामा गर्नुपर्छ। लसुन: उच्च रक्तचापको एक प्रमुख कारण रगत गाढा हुनु हो। रगत गाढा हुँदा रक्त प्रवाहमा सुस्तता आउँछ। यसले धमनी र टाउकोमा दबाव बढ्छ। लसुनको प्रयोग उच्च रक्तचाप नियन्त्रण र निको पार्न मद्दत गर्ने एक घरैलु उपाय हो। यसले रगतलाई बाक्लो हुन दिदैन। अम्लीयता पनि लाभदायक हुन्छ। कोलेस्ट्रॉल हुने सक्ने स्थितिलाई लसुनले समाधान गर्छ। व्याज: व्याजको नियमित सेवनले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्छ। यदी तपाईंलाई उच्च रक्तचाप महसुसले तुरुन्त व्याज खाँनुहोस्। आफ्नो आहारमा आलूको बढोबन्त गर्न थाल्नु हुन्छ। यसमा कोलेस्ट्रॉलको व्याज खानाले शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रालाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ। मात्रा पनि कम हुन्छ। यसको सेवनले रक्तचाप पनि कम हुन्छ।

यसमा व्योरेटिन पाइन्छ, यो एक यस्तो अक्सिडेन्ट भन्नेले त हो जसले मुटुको विरामीलाई बचाउँछ। व्याज खाना र सलादको साथमा खान सकिन्छ। अदुवा: व्याज र लसुन जस्तै अदुवा सेवन पनि उच्च रक्तचापका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ। अदुवा खानाले रक्त प्रवाहमा अवरोध हुन दिदैन। अदुवामा धेरै ताकत दिने एन्टी अक्सिडेन्ट हुन्छ। यसको सेवनले रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ। धमनीको आसपासको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ। कागतीको रस र दूध: कागतीको रसले हृदयघात हुन दिदैन। एक-एक चम्चा मह, अदुवा वा कागतीको रस पानीमा मिलाएर हप्तामा दुईतीन पटक पिउँदा उच्च रक्तचापको विरामीका लागि निकै फाइदा हुन्छ। यसै तिलको सेवनले पनि रक्तचापलाई सामान्य अवस्थामा राख्छ। तिलको तेल चामलको चोकचोरसँग खाएमा रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्ने सबैभन्दा उत्तम औषधि हो। सरुवाको बौद्ध र आलस: खरबुजाको बीउ भित्रको दानालाई मिसैले दैनिक सौंभ विहान एक चम्चा खाली पेटमा एक महिनासम्म खाएमा उच्च रक्तचाप रोगीलाई निकै फाइदा पुग्छ। यसै आलसमा अल्फा लिबालेनिक एसिड भरपूर मात्रामा पाइन्छ। यो एक प्रकारको ओमेगा ३ फ्याटी एसिड हुन्छ। केही अध्ययन अनुसार जुन व्यक्तिलाई उच्च रक्तचापको हुन्छ, उसले आफ्नो आहारमा आलूको बढोबन्त गर्न थाले हुन्छ। यसमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा पनि कम हुन्छ। यसको सेवनले रक्तचाप पनि कम हुन्छ।

उच्च रक्तचाप दुई प्रकारको हुन्छ:

- 1) प्राइमरी (जसलाई Essential hypertension पनि भनिन्छ)
2) सेकेन्डरी (Secondary Hypertension)
सबै उच्चरक्तचापका विरामी मध्ये ५५% लाई प्राइमरी उच्चरक्तचाप हुन्छ। उच्च रक्तचाप, हाइ बी पी., ब्लड प्रेशर हाइ आदि नामले यही प्राइमरी उच्च रक्तचाप लाई बुझाउँदछ।

उच्च रक्तचाप किन हुन्छ?

उच्च रक्तचापको वास्तविक कारण यही हो भने थाहा हुनसक्नेको छैन। तर एउटा प्रमुख कारण वंशगतता हो। यदि आमातुवालालाई उच्च रक्तचाप छ भने छोराछोरीलाई हुने सम्भावना बढी हुन्छ। साथै शरीरको तौल बढी हुनाले, रक्तिस युरोटको सेवन बढी गर्नाले पनि यो रोग हुने सम्भावना बढेर जान्छ।

आफुलाई उच्च रक्तचाप छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

प्रेसर नाप्ने यन्त्र (इसफिगमोमोमाभिटर) ले प्रेशर नापायक प्रेशर बढी वा कम भएको थाहा पाउन सकिदैन। उच्च रक्तचापको खराब असर अरु अङ्गहरूमा नपरेसम्म यो रोगको केही लक्षण देखिदैन। कसैकसैले आफुलाई प्रेशर बढेको बेला टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, चाला हुने हुन्छ, तर त्यो प्रेशर धेरै नै बढी भएको लक्षण हो। उच्च रक्तचापमा लक्षण देखिनु

राम्रो कुरा हो, किनभने लक्षण देखेपछि रोग सुरूकै अवस्थामा पत्ता लाग्छ। त्यसैले यो रोगलाई समयमै समाप्तको लागि बेलाबेलामा आम्भो प्रेशर जाच्ने गर्नुपर्छ।

यसको उपचार किन गर्नुपर्छ?

लामो समयसम्म उच्च रक्तचाप भएमा मुटु, मूगौला, मस्तिस्क आदि अङ्गहरूमा असर गर्छ। त्यसैले यी अङ्गहरूलाई उच्चरक्तचापको खराब असरबाट बचाउनको लागि यसको उपचार गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको उपचार गरि प्रेशर नियन्त्रणमा राख्न सकिएमा इस्को (मस्तिस्कमा रगत बगेर प्यारालाइसिस हुनु) हुने सम्भावना ३५/४०% ले घट्छ, हार्ट अट्याकको सम्भावना २०/२५% ले घट्छ र हार्ट फेक्टर (सन्धुले काम नगर्ने अवस्था) को सम्भावना ५०% भन्दा बढीले घट्छ। यसको उपचार के हो? औषधि खाँनु मात्रै यसको उपचार हैन।

औषधि खाएर मात्रै यो रोगलाई जित्न सकिदैन। यो रोगलाई हराउने केही उपायहरू:

- 1) जीवन पद्धतिमा परिवर्तन (Life style modification)
2) प्रेशर घटाउने औषधिहरूको सेवन
3) चिकित्सकसँग नियमित स्वास्थ्य परीक्षण
4) जीवन पद्धतिमा परिवर्तन
यस अन्तर्गत विभिन्न कुराहरू जस्तै शरीरको तौल सामान्य भन्दा बढी छ भने घटाउने, खानामा नुन कम गर्ने, खानामा फलफूल, सागसबजीको मात्रा बढाउने, चिक्ले पदार्थको मात्रा कम गर्ने, नियमित व्यायाम गर्ने, जाडरक्सी सेवन कम गर्ने पढ्नुछ। यदि शरीरको तौल सामान्य भन्दा बढी छ भने प्रत्येक १० किलो तौल घटाउनु ५/२० मि.मि. एचडी प्रेशर कम हुन्छ। सामान्य तौल भन्नाले 'बडी मास इन्डेक्स (Body Mass Index)' १८.५/२४.६ किलो मिटर इस्क्वार भन्ने बुझिन्छ। आफ्नो बडी मास इन्डेक्स

आजको पञ्चाङ्ग
मिति २०७२ साल मंसिर १२ गते शुनिवार, तदनुसार नवेम्बर २२ सन् २०१४, श्रीशाक १९२७, नेपाल संवत् १९३६, कौलकनामक: संवत्सर: सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलाद्वारा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चारिसेरको छ। चान्द्रमा अक्षर मागीशंक्रुष्णका चरिसेरको छ। सौरमा अक्षर आन मागीशंक्रुष्णको क्षुत्थि तिथि ५० धृति २३ पाल अर्थात् रातिमा २ बजेर ४३ मिनेटसम्म त्यसप्रायः चर्चा तिथि लागेछ। आज सूर्य बुधवार राशिम, चन्द्रमा बुध राशिम अहोरात्र रहेछ। आज दिनमा २६ धृति २२ पलाको रहेछ। आज सुप्रीय नेपालको काठमाडौँ केन्द्रविन्दुमा रहि विहान ४:०६ बजेर ३८ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सुप्रातः साह ५ बजेर ०७ मिनेटमा हुनेछ।

घरेलु उद्योग बन्द हुने अवस्थामा अक्षयकोष स्थापना
लम्बुज ११ मंसिर।
लगातारको बन्दका कारण कच्चा पदार्थको अभाव भएपछि लम्बुजका अधिकांश घरेलु उद्योग बन्द हुने अवस्थामा छन्। मौज्जा रहेको कच्चा पदार्थ अभाव र थप कच्चा पदार्थ आगत गर्न नसकेपछि उद्योग बन्द हुने क्रममा छन्। जिल्लाका अधिकांश घरेलु उद्योगले जनको अभाव भएपछि उद्योग भार उद्योग बन्द गर्नुपरेको बताएका छन्। घरेलु उद्योग कम्पनी पावती मुखले पसलमा भएको कच्चा पदार्थ सकिएको बताउनुभयो। उहाँले पोहोर/पार साल गाउँदै उनले राडी पाखी र बख्खु बुन्ने। गतवर्ष पिपिआर रोगले घलेगाउँमा फुन्डे चार वर्ष भेडावाखा मरेपछि उद्योग जनको अभाव भएको हो। 'धरमाडा जिने नसक्यो भयो, उद्योग नै बन्द गरी दिउँ जस्तो लाग्छ' उनले भने। गतवर्ष पिपिआर रोगका कारण जिल्लाका अधिकांश भेडावाखा मरेकाले यस वर्ष जिल्लामा प्रथम ऊन उत्पादन हुन नसकेको हो। यस

उन्नत घाँसको बीउ निःशुल्क वितरण
ग्राहकहरूको समस्यालाई अधिकारीले बनाए। 'उन्नत घाँसले पशुको दूध र मासुको तौलमा बृद्धि गर्न सक्छ' भन्ने भनाइलाई 'उन्नत घाँस' भन्ने नाममा कार्यालयले प्रोत्साहित गरेको छ। ३०/७५ सम्म पर्ने उक्त घाँसको बीउ प्रायःजसो कृषकलाई निःशुल्क वितरण गरेको छ। जोड घाँस पनि महिनासम्म र वरसिम अक्षर महिनासम्म काट्न सकिने र त्यसपछि फुल्ने हुँदा उत्पादन लिन सकिन्छ। पछिल्लो समयमा जिल्लाका कृषकले माग गरेअनुसारको उन्नत घाँसको बीउ उत्पादनसमेत नसकिँको जिल्ला पशुसेवा कार्यालयले जनाएको छ। रासस

राशिफल लेखक: यम्मा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१७३३९९

बैक व्यालेन्स
तथा बैक ट्रान्सफर
गनुपरेमा हामीलाई सम्मन्नुहोस्।
सम्पर्क
८८२६१-०६६०२

पोखरा हर्बल होम
(भारतभेटीको टिक अगाडि) न्युरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919



