उच्च रक्तचाप

का यौगिक प्रबंधन

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली–110 001

उच्च रक्तचाप

हाइपरटेंशन जिसको उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक ऐसी अवस्था है जिसमें लगातार धमनियों का रक्तचाप बढ़ा हुआ रहता है। रक्तचाप रक्त का वह दबाव है जो रक्त धमनियों की दीवारों पर लगता है। जब भी मानव हृदय धड़कता है, धमनियों के द्वारा यह पूरे शरीर में रक्त संचरण करता है। जितना अधिक दबाव होगा हृदय को उतना अधिक बल के साथ पंप करना होगा।

उच्च रक्तचाप अंगों की क्षति कर सकता है साथ ही कई बीमारियों का कारण बन सकता है जैसे गुर्दे का विफल होना, हृदय का विफल होना, पक्षाघात अथवा हृदयाघात। मध्यम आयु में उच्च रक्तचाप आगे चलकर संज्ञानात्मक कमी की ओर ले जा सकता है।

रक्तचाप का सामान्य स्तर 120/80 एमएमएचजी है, जबकि 120 धमनियों में उच्चतम चाप का और 80 निम्नतम चाप का प्रतिनिधित्व करता है। 120/80 एमएमएचजी और 139/89 एमएमएचजी के मध्य का रक्तचाप उच्च रक्तचाप पूर्व अवस्था कहलाता है (उच्चरक्तचाप के बढ़े हुए खतरे की ओर संकेत करता है) और 140/90 एमएमएचजी अथवा इससे अधिक रक्तचाप उच्च रक्तचाप माना जाता है।

लक्षण

सामान्य तौर पर उच्च रक्तचाप के कोई लक्षण नहीं होते और कई व्यक्ति इससे पीड़ित होते हुए भी इसे नहीं जान पाते। यदि इसका उपचार न किया जाए तो यह गंभीर रोगों की ओर ले जा सकता है जिसमें पक्षाघात और हृदय रोग शामिल हैं। इसके कुछ लक्षण हैं–

- हमेशा रहने वाला सिरदर्द
- धुंधली अथवा दोहरी दृष्टि
- नासिका से रक्त गिरना
- सांस की कमी

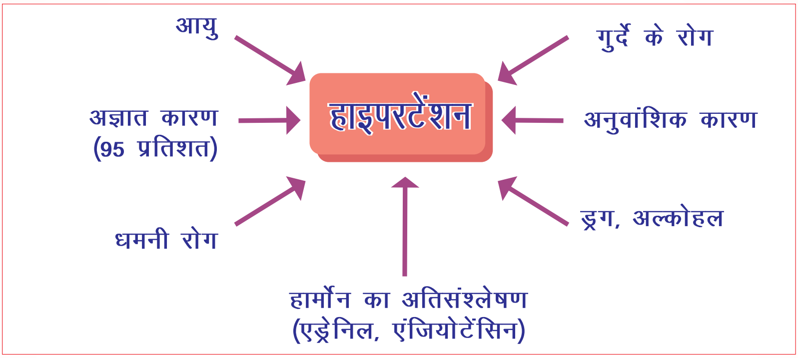
उच्च रक्तचाप को प्राथमिक और द्वितीयक के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। प्राथमिक उच्च रक्तचाप वह है जिसके पीछे के कारण अज्ञात होते हैं। इसमें लगभग 90 प्रतिशत मामले आते हैं। द्वितीयक उच्च रक्तचाप वह है जिसके पीछे कोई प्रत्यक्ष कारण उत्तरदायी होता है जैसे गुर्दे का रोग, झटके, गर्भनिरोधक दवाएं। विभिन्न प्रकार के उच्च रक्तचाप इस प्रकार हैं–

उच्च रक्तचाप का वर्गीकरण

- प्राथमिक उच्च रक्तचाप
  - बिनाइन उच्च रक्तचाप
  - मैलिगनेंट उच्च रक्तचाप

- **द्वितीयक उच्चरक्तचाप** (निम्नलिखित रोगों के कारण उच्च रक्तचाप होता है)
  - कार्डियोवस्कुलर उच्च रक्तचाप
  - इंडोक्राइन उच्च रक्तचाप
  - रीनल उच्च रक्तचाप
  - न्यूरोजेनिक
  - गर्भावस्था से उच्च रक्तचाप

कारण और खतरे–



90 प्रतिशत से अधिक मामलो में, उच्च रक्तचाप का कारण अज्ञात होता है परंतु कई कारक इसके वृद्धि का खतरा बढ़ा सकते हैं। वह कारक जो प्राथमिक उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ा सकते हैं वह इस प्रकार हैं–

1) **आयु:** आयु बढ़ने के साथ–साथ उच्च रक्तचाप होने का खतरा बढ़ जाता है।
2) **परिवार का इतिहास:** उच्च रक्तचाप के रोगियों से जन्म लेने वाले बच्चों में उच्च रक्तचाप होने का खतरा उन बच्चों से कहीं अधिक होता है जिनके माता पिता को उच्च रक्तचाप न हो।
3) **मोटापा:** जितना अधिक वजन, उच्च रक्तचाप होने का उतना अधिक खतरा।
4) **अत्यधिक नमक ग्रहण करना:** नमक में सोडियम होता है, जो शरीर में तरल पदार्थों को रोकता है जो रक्तचाप में वृद्धि करता है।
5) **आहार:** असंतृप्त वसा की उच्च मात्रा से युक्त और विटामिन व रेशों से न्यून आहार का सेवन उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ा देता है।

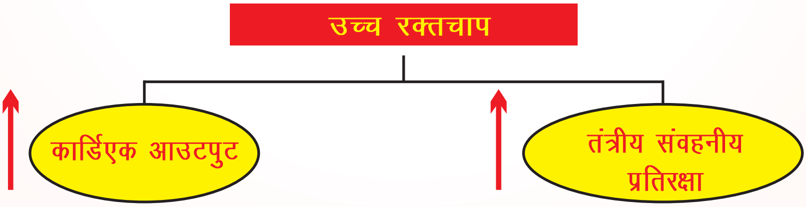
6) **नशा:** शराब और सिगरेट पीना रक्तचाप की वृद्धि से जुड़े हुए हैं।

7) **शारीरिक अकर्मण्यता:** वह व्यक्ति जो सक्रिय नहीं रहते उनकी हृदय गति तीव्र होने का अधिक खतरा होता है। जितनी अधिक हृदय गति होगी हर संकुचन के साथ धमनियों पर अधिक दबाव डालते हुए हृदय को उतना ही अधिक श्रम करना होगा। व्यायाम की कमी वजन बढ़ने का खतरा भी बढ़ा देते हैं।

8) **मानसिक तनाव:** तनाव शरीर में काटेक्लोमाइन के स्रवण को बढ़ा देता है, जो रक्तचाप में वृद्धि कर देता है। यदि इस तनाव का उपचार न किया जाए तो रक्तचाप दीर्घकाल के लिए बढ़ सकता है।

द्वितीयक उच्च रक्तचाप के सामान्य कारक में शामिल हैं–

- गुर्दे का रोग
- मधुमेह
- गुर्दे तक संचार करने वाली धमनी का संकरा होना
- हार्मोन की परिस्थितियाँ जैसे कशिंग सिंड्रोम जिसमें शरीर अत्यधिक स्टेरायड का उत्पादन करता है।
- शरीर के ऊतकों को प्रभावित करने वाली स्थितियाँ
- गर्भनिरोधक गोलियाँ
- दर्द निवारक जैसे आईब्रूफेन
- विश्रांतिदायक ड्रग्स जैसे कोकीन, एंफीटेमाइंस और क्रिस्टल मेथाम्फेटामाइन
- हर्बल उपचार जैसे हर्बल अनुपूरक



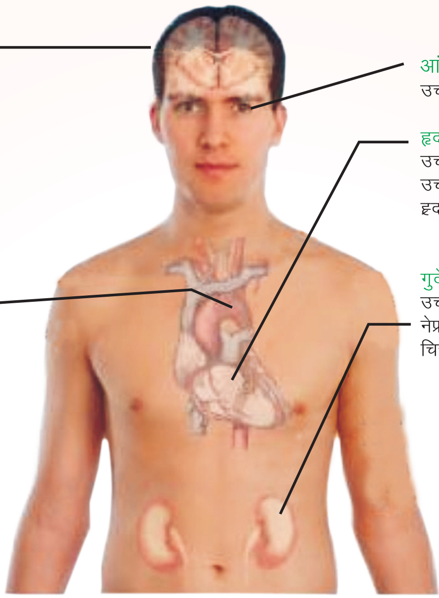
हाइपरवैलोमिया
– रीनल आर्टरी स्टेनोसिस
– गुर्दे के रोग
– हाइपरएल्डोस्टेरोंसिन
– एडीएच का अतिस्रवण
– एओर्टिक कोएर्कशन
– गर्भावस्था

तनाव
– सहानुभूतिपूर्ण सक्रियकरण

क्रोमोसाइटोमा
– कैटेहोलामाइन्स में वृद्धि

- तनाव
  – सहानुभूतिपूर्ण सक्रियकरण
- अथेरोस्केलेरोसिस
- गुर्दे की धमनी का रोग
  – एंजियोटेंसिन में वृद्धि
- क्रोमोसाइटोमा
  – कैटेहोलामाइन्स में वृद्धि
- थायरायड की निष्क्रियता
- मधुमेह
- सेरेब्रल स्केमिया

दीर्घकालिक उच्चरक्तचाप की जटिलताएँ



हाइपरटेंशन का प्रबंधन

आहार संबंधी प्रबंधन

- प्रचुर पोषक तत्त्व ग्रहण करें तथा स्वस्थ जीवनचर्या बनाए रखें।
- नियमित अंतराल पर भोजन ग्रहण करके खाद्य आदतें नियमित करें।
- तले हुए भोजन और पेय पदार्थों से दूर रहें।
- अधिक नमक वाले भोजन से बचें।
- नमक की बजाए नींबू के रस को सब्जियों पर छिड़कें।
- रेशे युक्त खाद्य पदार्थों जैसे सेब, नारंगी, गाजर, टमाटर, बींस इत्यादि सब्जियाँ और फल लें।
- भोजन न छोड़ें।
- अचार, चटनी, पापड़, नमकीन मेवे, चिप्स इत्यादि अधिक नमक वाले पदार्थों से बचें।
- पपीता, खट्टे फल, टमाटर, अनाज, आलू, हरी पत्तेदार सब्जियों एण्टीऑक्सीडेंट से युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करें
- बेक किए हुए खाद्य पदार्थों जिसमें बेकिंग पाउडर हो, उससे बचें।

यौगिक प्रबंधन

उच्चरक्तचाप के प्रबंधन में योग की भूमिका सर्व विदित है। इस उपचार का उद्देश्य रक्तचाप को कम करना और उससे पैदा होने वाली अन्य समस्याओं की रोकथाम होना चाहिए। उच्चरक्तचाप के प्रबंधन में जो अभ्यास शामिल हैं वह इस प्रकार हैं–

क्रियाएँ : जलनेति, सूत्रनेति।

योगासन: ताड़ासन, कटिचक्रासन, ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, शशकासन, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन।

प्राणायाम: नाड़ीशोधन, उज्जायी, शीतली और भ्रामरी।

ध्यान: श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् उच्चारण, ओ३म्कार ध्यान।

नोट: सिर के बल खड़े होने वाली और तीव्र गति से श्वसन की मुद्राओं से बचा जाए। प्राणायाम और ध्यान पर अन्य मुद्राओं से अधिक ध्यान दें।

उच्च रक्तचाप के साथ जीवन

- वजन को नियंत्रित रखें।
- नियमित व्यायाम/योग आवश्यक है।
- अधिक सोडियम/नमक से बचें।
- आहार में उपयुक्त मात्रा में पोटैशियम, कैल्शियम और मैगनीशियम ग्रहण करें।
- रेशेयुक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें।
- मद्यपान और धूम्रपान से बचें।
- प्रज्ज्वलन रोधी दवाओं का विवेकपूर्ण प्रयोग करें।
- घर में रक्तचाप का माप करना सीखें।
- तनाव कम करें।

डिस्क्लेमर– यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

उच्च रक्तचाप के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास

जलनेति

ताड़ासन

कटिचक्रासन

हस्तोत्तानासन

पवनमुक्तासन

वज्रासन

उष्ट्रासन

गोमुखासन

शशकासन

वक्रासन

भुजंगासन

मकरासन

शवासन

नाड़ीशोधन प्राणायाम

भ्रामरी

ध्यान

बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री

अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली–110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई–मेल : mdniy@yahoo.co.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in

Printed by : Dolphin Printo-Graphics # 011-23593541/42