

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए



दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject:
Ask the Librarian : Free Answers to any
Health Questions !!

<http://www.healthlibrary.com/information.htm>

For More Info: ASK A LIBRARIAN



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

Health Education Library For People

206, Dr. D.N. Road,
National Insurance Bldg.,
Ground Floor,
Near New Excelsior Cinema,
Mumbai - 400 001.

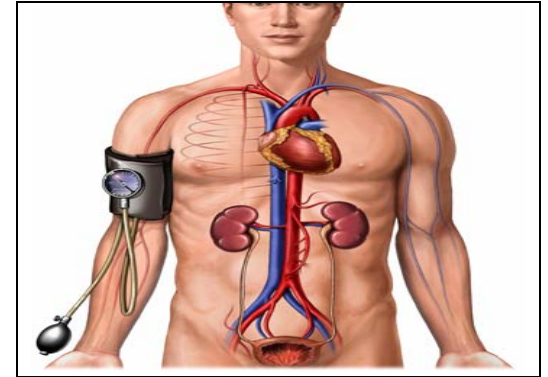
Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394



HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

उच्च रक्तचाप हाई ब्लड प्रेशर



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर क्या है?)

- हाईपरटेंशन, उच्च रक्तचाप, एचटीएन या एचपीएन के रूप में संदर्भित, एक चिकित्सा अवस्था है, जिसमें लंबे समय से ब्लड प्रेशर ऊपर उठा होता है।
प्रीहाईपरटेंशन 120/80 मीमी पारा से 139/89 मीमी पारा होने पर रक्तचाप के रूप में परिभाषित करते हैं।
प्रीहाईपरटेंशन एक वर्ग की रोग नहीं है, बल्कि, यह एक उच्च रक्तचाप के विकास के उच्च जोखिम के व्यक्तियों की पहचान है।
टाइप 1 या टाइप 2 मधुमेह, या गुर्दे की रोग के साथ के साथ रोगियों को 130/80 मीमी पारा रक्त के दबाव होने पर आगे के इलाज की आवश्यकता होती है।



यह किस कारण होता है?

हालांकि आवश्यक उच्च रक्तचाप में कोई विशेष चिकित्सा कारण निर्धारित किया जा सकता है, इसमें

अक्सर कई अहम पहलू होते हैं।। इनमें मोटापा, नमक संवेदनशीलता, रेनिन होमोस्टेसिस, इंसुलिन प्रतिरोध, आनुवांशिकी, और उम्र सम्मिलित हैं।

उच्च रक्तचाप का पता कैसे लगाया जाता है?

- आम तौर पर उच्च रक्तचाप के निदान टेस्ट के लिए माध्यमिक उच्च रक्तचाप के संभावित कारणों की पहचान किए जाते हैं, और अंत के अंग के लिए हृदय या आँखें (रेटिना) और गुर्दे की क्षति जानना चाहिये।
आमतौर पर प्रदर्शन किया परीक्षण में सम्मिलित हैं:
- क्रियेटिनिन(गुर्दे का कार्य) - उच्च रक्तचाप के कारण और इसके विपरीत उच्च रक्तचाप के रूप में दोनों अंतर्निहित वृक्क रोग गुर्दे क्षति आरम्भ होने के कारण की पहचान के लिए। बाद में भी कुछ एंटीहाईपरटेंसिव दवाओं के संभावित दुष्प्रभाव की निगरानी के लिए एक आधार रेखा।
- इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम)

उच्च रक्तचाप का इलाज कैसे किया जाता है?



- मध्यम उच्च रक्तचाप के लिए वजन में कमी और नियमित एरोबिक हल्के व्यायाम (जैसे, पैदल) के उपचार में पहले कदम के रूप में सिफारिश की जाती है। नियमित व्यायाम से रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाता है और हृदय गति और रक्तचाप।ये कदम आराम कम करने में मदद करता है रक्तचाप कम करने में बहुत प्रभावी रहे हैं, हालांकि दवा चिकित्सा मध्यम या उच्च रक्तचाप के साथ कई गंभीर रोगियों के लिए भी आवश्यक है कि उनके रक्तचाप में कमी लाने के लिए एक सुरक्षित स्तर।

