उच्च रक्तचाप
(HIGH BLOOD PRESSURE OR HYPERTENSION)

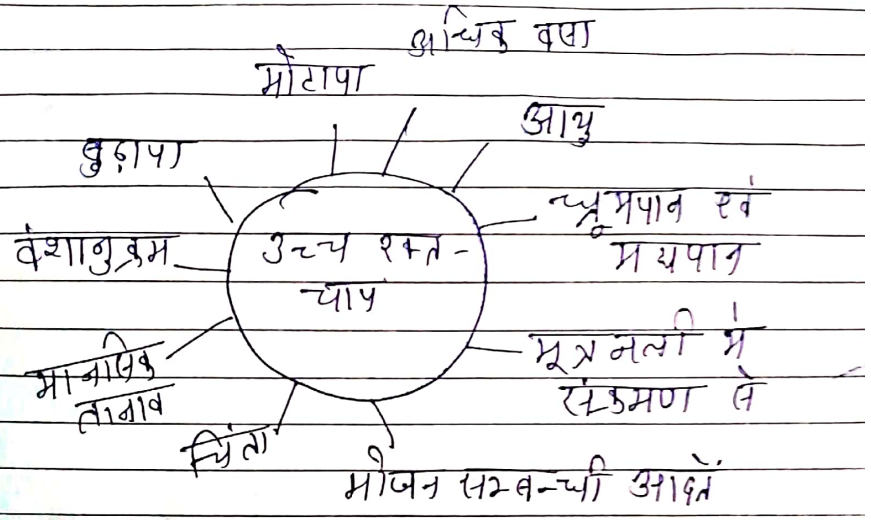
~~उच्च~~ उच्च रक्तचाप 40-60 वर्ष के लोगों को होता है। हृदय रोग तथा गुर्दों की बीमारी के कारण भी रक्तचाप बढ़ जाता है। मोटापा भी इस रोग का एक प्रमुख कारण है। यदि मोटापा के साथ उच्च रक्तचाप भी हो तो हृदय रोग होने की संभावना और भी अधिक बढ़ जाती है।

रक्तचाप — यह धमनियों की दीवारों पर पार्श्विक दबाव है जिसे "रक्तचाप" कहते हैं। धमनी की दीवार लचीली होती है। रक्त को प्रवाहित होने के लिए दाब का होना बेहद जरूरी है। अगर रक्तचाप नहीं होगा तो धमनियों में रक्त प्रवाह रुक जाएगा। फलतः रक्त परिसंचरण की क्रिया रुक जाएगी तथा व्यक्ति की मृत्यु हो जायेगी।

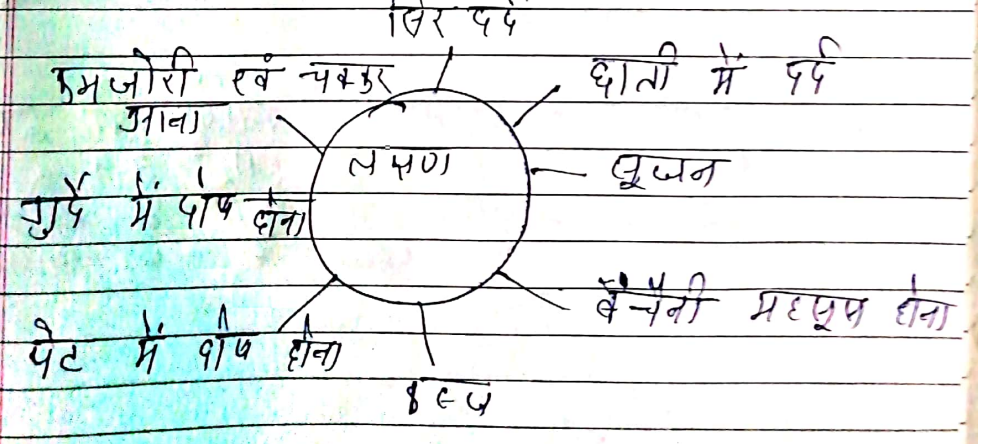
उच्च रक्तचाप के प्रकार		परिनिक्षेपण रक्तचाप
मृदु रक्तचाप	—	90–105 mm Hg.
मध्यम रक्तचाप	—	105–120 mm Hg.
तीव्र रक्तचाप	—	120 mm Hg. से अधिक

Scanned with CamScanner

* उच्च रक्त - चाप के कारण

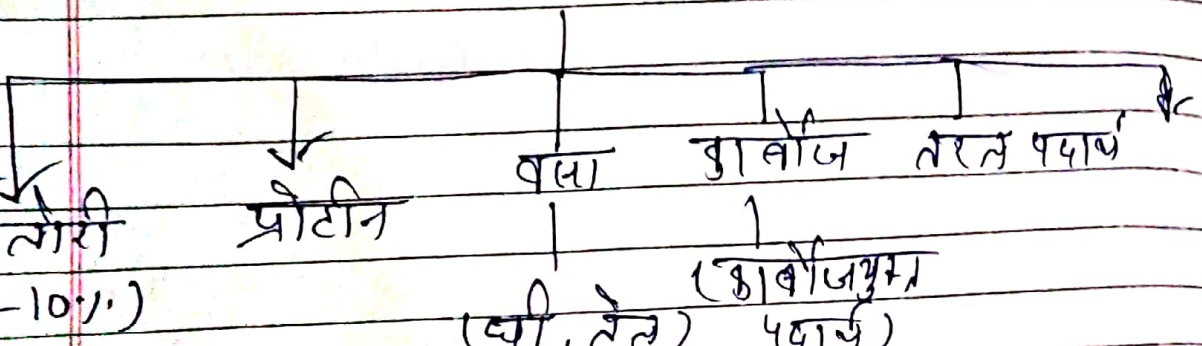


* उच्च रक्तचाप का लक्षण



Scanned with CamScanner

उच्च रक्तचाप में भोज्य तत्वों की आवश्यकता



- कैलोरी (5–10%)
- प्रोटीन
- वसा (घी, तेल)
- कार्बोज (कार्बोजयुक्त पदार्थ)
- तरल पदार्थ

उपचार —

(1) आराम — रोगी को पर्याप्त शारीरिक एवं मानसिक विश्राम दिया जाना चाहिए। अतिरिक्त कार्यभार तथा मानसिक तनाव से उच्च रक्तचाप हो जाता है।

(2) दवाइयाँ — मानसिक तनावों को दूर करने हेतु दवाई दी जाती है। इनके प्रयोग से रोगी को शीघ्र ही नींद आ जाती है तथा आराम मिलता है।