

## लैबाइल हाइपरटेंशन (Labile Hypertension)

### ● लैबाइल हाइपरटेंशन क्या है?

- परिभाषा: ऐसी स्थिति जिसमें ब्लड प्रेशर बार-बार ऊपर-नीचे होता रहता है। कभी सामान्य → कभी अचानक बहुत अधिक

### ● मुख्य कारण

1. तनाव / चिंता
2. अधिक नमक
3. चाय-कॉफी / एनर्जी ड्रिंक
4. धूम्रपान / तंबाकू
5. नींद की कमी
6. गुस्सा, भावनात्मक उत्तेजना

### ● संभावित खतरे

1. दिल की बीमारी
2. स्ट्रोक
3. किडनी को नुकसान
4. आँखों पर असर
5. आगे चलकर स्थायी हाई BP

### ● जाँच

1. नियमित BP मापन
2. शांत अवस्था में BP लें
3. 24-घंटे BP जाँच (ABPM)

### ● दवा कब?

1. BP बार-बार बहुत ज़्यादा बढ़े
2. केवल डॉक्टर की सलाह से
3. स्वयं दवा शुरू/बंद न करें

- संदेश:-नियमित BP जाँच=दिल व दिमाग की सुरक्षा

डॉ आशीष शर्मा

विभागाध्यक्ष

जनरल मेडिसिन विभाग

## ब्लड प्रेशर चेक करते वक्त इन बातों का ध्यान रखें

- हर दिन 30 मिनट की एक्सरसाइज जरूर करें
- डाइट में हरी सब्जियां और फल शामिल करें
- बढ़ते वजन को कंट्रोल करें वजन 5 से 10% तक घटाएं,
- फायदे नजर आने लगेंगे
- स्ट्रेस न लें
- मेडिटेशन करें
- 1 दिन में 2 से ज्यादा अल्कोहलिक ड्रिंक बिल्कुल न लें
- धूम्रपान और तंबाकू तुरंत छोड़ दें
- स्यूडोएफेड्रिन वाली दवाई लेने से बचें

## ब्लड प्रेशर संतुलित रखने के लिए लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव

- हर दिन 30 मिनट की एक्सरसाइज जरूर करें
- डाइट में हरी सब्जियां और फल शामिल करें
- बढ़ते वजन को कंट्रोल करें वजन 5 से 10% तक घटाएं,
- फायदे नजर आने लगेंगे
- स्ट्रेस न लें
- मेडिटेशन करें
- 1 दिन में 2 से ज्यादा अल्कोहलिक ड्रिंक बिल्कुल न लें
- धूम्रपान और तंबाकू तुरंत छोड़ दें
- स्यूडोएफेड्रिन वाली दवाई लेने से बचें