

परिचय¹

हायपरटेन्शन या उच्च रक्तचाप तब होता है जब आपकी धमनियों की दीवारों पर रक्त का दबाव बहुत ज्यादा होता है।

इससे पूरे शरीर में रक्त पंप करने के लिए हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। समय के साथ, उच्च रक्तचाप हृदय रोग, स्ट्रोक और गुरुंत की समस्याओं जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।



अपना स्तर जानें²

रक्तचाप श्रेणी	सिस्टोलिक मिमी एचजी (ऊपर का दबाव)	और/या	डायस्टोलिक मिमी एचजी (नीचे का दबाव)
सामान्य	120 से कम	और	80 से कम
बढ़ा हुआ	120 - 129	और	80 से कम
उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप) चरण 1	130 - 139	या	80 - 89
उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप) चरण 2	140 या उससे ज्यादा	या	90 या उससे ज्यादा
उच्च रक्तचाप संकट (तुरंत अपने डॉक्टर से परामर्श करें)	180 से ज्यादा	और/या	120 से ज्यादा



क्या करें और क्या न करें³



अगर आपका वज़न ज़्यादा है
या आप मोटे हैं तो अपना
वज़न कम करें।



नमक का सेवन कम करें।



स्वस्थ आहार लें, जिसमें
ज़्यादा से ज़्यादा फल और
सब्जियाँ शामिल हों।



डिब्बाबंद, पहले से पैक किए
गए या प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों
से बचें।



धूम्रपान और शराब से बचें।

कम से कम 30 मिनट तक
नियमित रूप से व्यायाम करें।



तनाव से बचें



रक्तचाप नियंत्रण के लिए @घर पर⁴



अतिरिक्त वजन
कम करें



नियमित रूप
से व्यायाम करें



स्वस्थ आहार



नमक का
सेवन कम करें



शराब का सेवन
सीमित करें



धूम्रपान छोड़ें



अच्छी नींद लें



तनाव कम करें



नियमित जांच
करवाएं



कोलेस्ट्रॉल और
रक्त शर्करा को
नियंत्रित करें



उच्च रक्तचाप आहार: रक्तचाप कम करने के लिए पौष्टिक विकल्प⁴

उच्च रक्तचाप के लिए आहार चार्ट⁵

यह उच्च रक्तचाप के लिए आहार चार्ट हृदय-स्वस्थ खाद्य पदार्थों पर जोर देता है, यह योजना सोडियम का सेवन कम रखते हुए संतुलित पोषण को बढ़ावा देती है।

भोजन	व्यंजन	मात्रा
सुबह का नाश्ता	भुनी हुई अलसी और सूरजमुखी के बीज	एक मुट्ठी
	दही के साथ गाजर या पालक का पराठा	१ पराठा + दही
	अंडे का ऑमलेट और ब्राउन ब्रेड (विकल्प)	२ अंडे + १ स्लाइस ब्रेड
दोपहर का भोजन	सेब, कीवी, केले, अमरुद, अंगूर, संतरे	१ ताज़ा फल
	वेजिटेबल ब्राउन राइस पुलाव या वेजिटेबल ओट्स उपमा	१ सर्विंग
	खीरा, गाजर, चुकंदर, प्याज़ का रायता	१ कप
	रोटी/फुल्का	१-२ रोटी
	भिंडी/परवल/लौकी की सब्ज़ी	१ सर्विंग
	दाल (मूँग दाल को प्राथमिकता)	१ सर्विंग
	टमाटर, प्याज़, खीरे का सलाद	१ सर्विंग
शाम का नाश्ता	ग्रीन टी, चाय, कॉफी (बिना चीनी वाली) या चुकंदर का जूस	१ कप
	बिना नमक वाला मुरमुरा	१ सर्विंग
	तरबूज	१ सर्विंग
रात का खाना	रोटी/फुल्का	१-२ रोटी
	मिक्स सब्ज़ी/सहजन/पालक	१ सर्विंग
	दाल या दही	१ सर्विंग

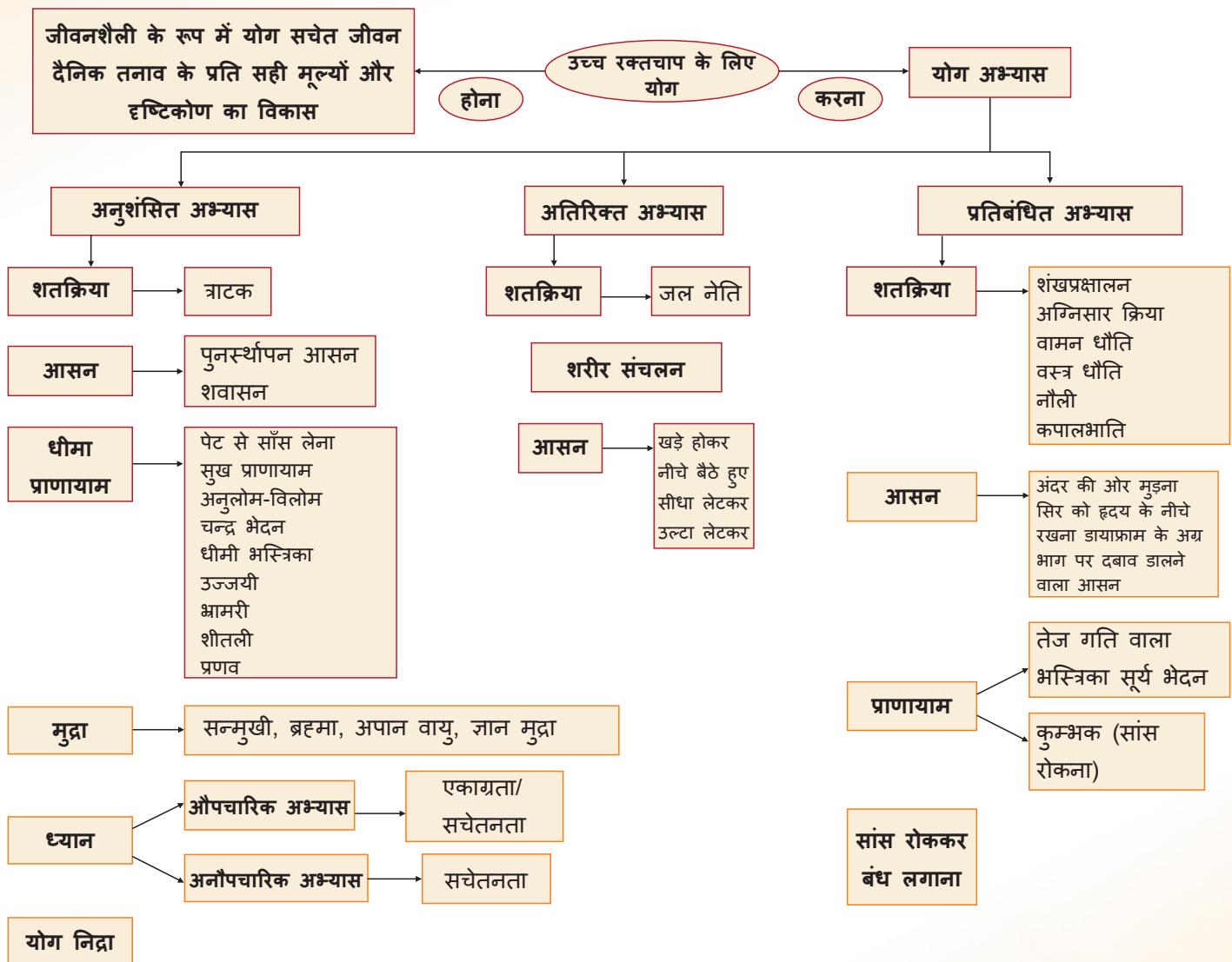
डेश आहार⁶

डेश आहार योजना विशेष रूप से यह निर्धारित नहीं करती है कि आहार में क्या खाना चाहिए। इसके बजाय, यह उन सर्विंग्स की मात्रा निर्दिष्ट करता है जिनका आपको पालन करना चाहिए।

भोजन	व्यंजन	मात्रा
नाश्ते से पहले	जीरा और नींबू के साथ गुनगुना पानी	१ गिलास
सुबह का नाश्ता	घर पर बने दही और हरी चटनी के साथ बेसन चीला	२ चीला + १ कप दही + १ चम्मच चटनी
मध्य-सुबह का नाश्ता	अलसी पाउडर, अखरोट और बादाम के साथ नारियल पानी या छाँच	१ नारियल का पानी/१ गिलास छाँच + १ चम्मच अलसी + २ अखरोट + २ बादाम
दोपहर का भोजन	लाल चावल या उबले चावल, राजमा करी, खीरा-टमाटर सलाद और दही	१ कटोरी चावल + १ कटोरी राजमा + १ कटोरी सलाद + १/२ कटोरी दही
मध्य-शाम का नाश्ता	अंकुरित सलाद और हर्बल चाय	१ छोटी कटोरी सलाद + १ कप चाय
रात्रिभोज	गेहूँ की चपाती, मिक्स सब्ज़ी और पनीर की सब्ज़ी, सलाद	२ चपाती + १ मध्यम कटोरी सब्ज़ी + १ कटोरी सलाद
सोने के समय का नाश्ता	कैमोमिल चाय	१ प्याला



जानें कौन से योग-आसन/व्यायाम आपके लिए अच्छे हैं (उच्च रक्तचाप के लिए योग)



उच्च रक्तचाप के लिए योग ⁸

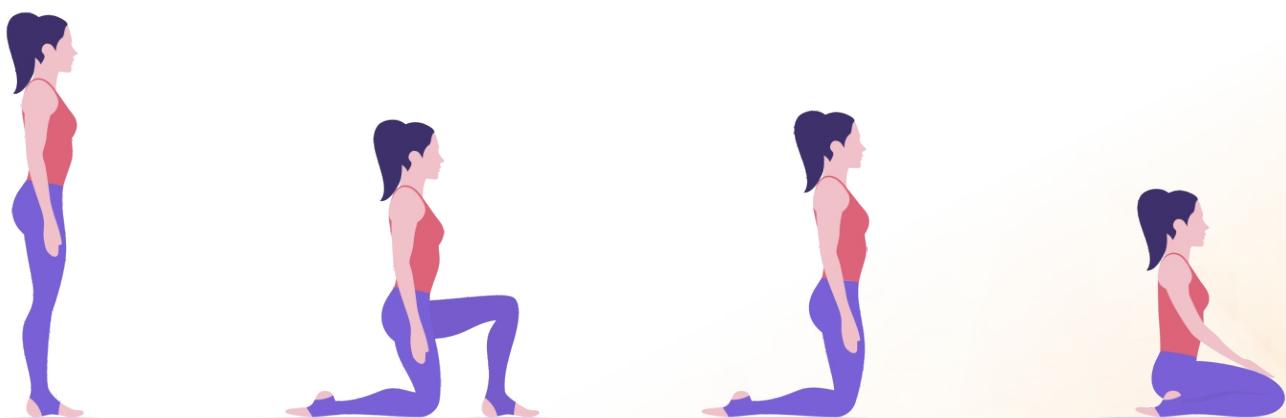
सांस के प्रति जागरूकता के साथ शवासन (शव मुद्रा)

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, अपने पैरों को एक साथ रखें लेकिन एक दूसरे को न छुएँ और अपने हाथों को अपने शरीर के पास रखें, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों।
- धीरे से अपनी आँखें बंद करें, चेहरे की मांसपेशियों को आराम दें और नाक से गहरी सांस लें।
- अपने सिर के शीर्ष से शुरू करते हुए, शरीर के हर अंग पर ध्यान केंद्रित करें, आगे बढ़ने से पहले उसे सचेत रूप से आराम दें।
- शवासन में 3 से 5 मिनट या उससे ज्यादा समय तक रहें। अगर आपको नींद आ रही है, तो थोड़ी तेज़ और गहरी साँस लेना शुरू करें।



वज्रासन (हीरे जैसी मुद्रा)

- वज्र आसन में अपने घुटनों, पैरों और पंजों को एक साथ मिलाकर अपनी एड़ियों पर बैठ जाएं।
- अपनी पीठ सीधी रखें और अपनी हथेलियों को अपनी जाँधों पर रखें।
- अपनी नासिका से धीरे-धीरे साँस लें और इस स्थिति को कम से कम तीन मिनट तक बनाए रखें।



पश्चिमोत्तानासन (आगे की ओर झुकने की मुद्रा)

- पैरों को सीधा, रीढ़ को सीधा और पंजों को मोड़कर बैठें।
- साँस लेते हुए, हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ। साँस छोड़ते हुए, पैरों या पंजों तक पहुँचने के लिए आगे की ओर झुकें।
- रीढ़ की हड्डी को लंबा करने के लिए सांस अंदर लें, नाभि को घुटनों की ओर ले जाने के लिए सांस बाहर छोड़ें, दो या तीन बार दोहराएँ।
- 20-60 सेकंड तक गहरी सांस लें। हाथों को बाहर की ओर खींचें, बैठने के लिए सांस अंदर लें, हाथों को नीचे करते हुए सांस छोड़ें।

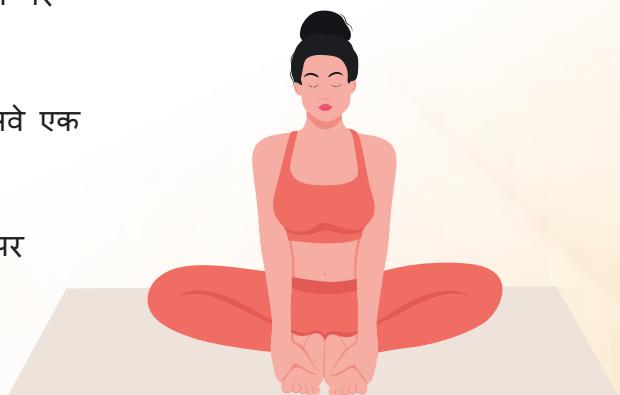


अर्ध मत्स्येन्द्रासन (बैठकर रीढ़ की हड्डी में आंशिक मोड़)

- पैर मोड़कर बैठें, अपने दाहिने घुटने को मोड़ें, एड़ी को अपने बाएं कूल्हे के पास रखें।
- सांस लें, अपने बाएं पैर को अपने दाहिने पैर के बगल में फर्श पर सपाट रखें।
- बाएं मुड़ें, बाएं घुटने को पकड़ने के लिए अपने दाहिने हाथ को आगे बढ़ाएं, और अपने सिर को बाईं ओर घुमाएं, बाएं हाथ को अपनी पीठ के पीछे रखें।
- रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और दूसरी तरफ भी यही दोहराएं।

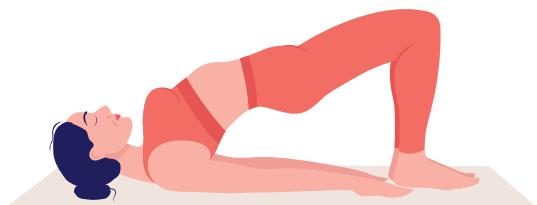
बद्धकोणासन (तितली मुद्रा)

- पैरों को फैलाकर और पीठ को सीधा करके बैठें। हाथों को जांघों पर रखें, गहरी सांस लें।
- सांस छोड़ें, घुटनों को मोड़ें और पैरों को धड़ की ओर लाएं, तलवे एक साथ रखें।
- हाथों को पैरों पर रखें, घुटनों को नीचे करें और जरूरत पड़ने पर जांघों को दबाने के लिए कोहनी का इस्तेमाल करें।
- 30 सेकंड से 2 मिनट तक रुकें, धीरे-धीरे सांस लें।
- पैरों को छोड़ें और फैलाएं, 2-3 बार दोहराएं।



जानुशीर्षासन (एक पैर से आगे की ओर झुकना)

- पैर सीधे और रीढ़ सीधी रखकर बैठें। अपने बाएं घुटने को मोड़ें, पैर को अपनी दाहिनी जांघ पर रखें।
- सांस लें, हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और थोड़ा सा दाईं ओर मोड़ें।
- सांस छोड़ते हुए, कूलहों से आगे की ओर झुकें, अपने पैर की उंगलियों तक पहुँचें।
- सांस रोककर रखें। सांस अंदर लेते हुए ऊपर उठें, सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे करें। दूसरी तरफ भी यही दोहराएं।



सेतु बंधासन (ब्रिज पोज़)

- घुटनों को मोड़कर अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, पैरों को कूलहे की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखें और हाथों को बाजू में रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रखें।
- साँस लें और अपनी निचली, मध्य और ऊपरी पीठ को ज़मीन से ऊपर उठाएँ, कंधों को अंदर की ओर घुमाएँ और अपनी ठुड़ी को नीचे किए बिना अपनी छाती को अपनी ठुड़ी की ओर लाएँ।
- जाँधों को समानांतर रखें।
- वैकल्पिक रूप से, उँगलियों को आपस में फँसाएँ या हथेलियों से अपनी पीठ को सहारा दें।
- आसानी से साँस लें, 1-2 मिनट तक रोककर रखें। साँस छोड़ें और धीरे से छोड़ें।

उच्च रक्तचाप के लिए योग क्यों ?⁷



उच्च रक्तचाप को रोकने और नियंत्रित करने में मदद करता है।



न्यूरोह्यूमोरल सक्रिकरण के माध्यम से तनाव के लिए शारीरिक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है। यह सिम्पैथो-वेगल तनाव प्रतिक्रिया को बेहतर ढंग से संतुलित करता है।

मनोदैहिक संचार विकसित करता है, आराम देता है, और तनाव को कम करता है

→
भावनात्मक स्थिरता

→
सोमैटाइजेशन के लक्षणों से राहत मिलती है

→
सिस्टोलिक और डायस्टोलिक बीपी कम हो जाता है

उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिए प्रभावी, समय-सम्मानित और आशाजनक दृष्टिकोण। यदि निर्धारित सुरक्षा दिशानिर्देशों के अनुसार अभ्यास किया जाए तो यह एक सुरक्षित हस्तक्षेप है।



उच्च रक्तचाप में न करने योग्य आसन⁷

शीर्षासन (सिर के बल खड़े होने की मुद्रा); सर्वागासन (कंधे के बल खड़े होने की मुद्रा); चक्रासन (पहिया मुद्रा); हलासन (हल मुद्रा); अधोमुख श्वानासन (नीचे की ओर मुँह करके कुत्ते की मुद्रा); प्रसारित पदोत्तानासन (चौड़े पैरों के साथ आगे की ओर झुकना), मयूरासन (मोर मुद्रा); धनुरासन (धनुष मुद्रा)



सिस्टोलिक और डायस्टोलिक धमनी दबाव दोनों में उल्लेखनीय वृद्धि का कारण बनता है



इंट्राथोरेसिक दबाव बढ़ता है और हृदय प्रणाली पर दबाव डालता है



सिर और गर्दन के क्षेत्र में रक्त का जमा होना जिसके परिणामस्वरूप रक्तचाप में वृद्धि होती है

References:

1. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
2. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
3. <https://www.lybrate.com/topic/do-s-and-don-ts-for-high-blood-pressure/8a2fae56264fcdb6b168cd4c7d01dba5>
4. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>
5. <https://bpincontrol.in/stress-busters-for-high-blood-pressure/an-indian-diet-plan-for-high-blood-pressure#>
6. <https://www.healthifyme.com/blog/dash-diet-for-blood-pressure/#Dash-Diet-plan>
7. Joshi AM, Raveendran AV, Arumugam M. Therapeutic role of yoga in hypertension. World Journal of Methodology. 2024 Mar 3;14(1).
8. Art of living. Availalble from <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/yoga-sequences-for/yoga-for-high-blood-pressure>. Accessed on 14 November 2024.

