



American Heart Association.  
Healthy for Good™



## रक्त चाप को कैसे ठीक करें

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है और आमतौर पर इसके कोई लक्षण नहीं होते। इससे रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है और गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होती हैं। इससे दिल का दौरा, हृदयाघात और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। इससे डिमेंशिया का खतरा भी बढ़ सकता है, विशेषकर मध्यम उम्र के लोगों में। इससे पुरुषों में स्तंभन दोष भी हो सकता है और महिलाओं में सेक्स की इच्छा भी कम हो सकती है।

### रीडिंग को समझें

रक्त चाप को आम तौर पर दो संख्याओं के रूप में दर्ज किया जाता है, जिसे इस तरह अनुपात के रूप में लिखा जाता है:

 **117**  
**76**

इसे "117 बटा 76" मिलीमीटर पारे के रूप में पढ़ें।

#### सिस्टोलिक

शीर्ष संख्या, दो संख्याओं में से अधिक, दिल के धड़कने पर धमनियों में दबाव को मापता है (जब हृदय की मांसपेशी सिकुड़ती है)।

#### डायस्टोलिक

नीचे की संख्या, दो संख्याओं में से नीचे की संख्या, धमनियों में दबाव को मापती है जब हृदय, दिल की धड़कन के बीच आराम कर रहा होता है।

| रक्त चाप श्रेणी                                        | सिस्टोलिक मिमी HG (ऊपरी #) | डायस्टोलिक मिमी HG (निचला #) |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| सामान्य                                                | 120 से कम                  | और 80 से कम                  |
| बढ़ा हुआ रक्त चाप                                      | 120 -129                   | और 80                        |
| उच्च रक्त चाप (उच्च रक्त चाप) चरण 1                    | 130 -139                   | या 80 -89                    |
| उच्च रक्त चाप (उच्च रक्त चाप) चरण 2                    | 140 या अधिक                | या 90 या अधिक                |
| उच्च रक्तचाप का संकट (तुरंत अपने चिकित्सक से सलाह लें) | 180 से अधिक                | और/या 120 से अधिक            |

### स्तर ट्रैक करें



आप घर पर ही प्रमाणित रक्तचाप उपकरण से अपने रक्तचाप को ट्रैक कर सकते हैं। कुछ फ़ार्मसी, स्वास्थ्य क्लिनिकों और अग्निशमन केंद्रों में निःशुल्क निगरानी केंद्र हैं। उच्च रक्तचाप के निदान की पुष्टि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा की जानी चाहिए। किसी भी निम्न रक्त चाप की रीडिंग का भी मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8) (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं

© 2025 American Heart Association, Inc., एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था। सर्वाधिकार सुरक्षित। अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है। उद्धरण अनुरोध पर उपलब्ध हैं। 2/25 WF794286



### सफलता के लिए युक्तियां



#### समझदारी से खाएं

अपना सोडियम, संतृप्त और ट्रांस फैट और चीनी का सेवन कम करें। भरपूर मात्रा में सब्जियां, फल, साबुत अनाज, फलियां, मेवे और मछली एवं समुद्री भोजन जैसे प्रोटीन युक्त भोजन खाएं। मीठे खाद्य पदार्थ और पेय, रेड मीट, प्रोसेस किया गया मीट, नमकीन स्नैक्स और बहुत अधिक प्रोसेस किए गए खाद्य पदार्थ का सेवन सीमित करें।



#### खूब चलें

व्यायाम से उच्च रक्तचाप के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। इससे आपका मूड भी बेहतर हो सकता है और दिमाग भी सही रहता है।



#### वजन कम करें

यदि आपका वजन अधिक है, तो थोड़ा सा वजन घटाने से भी उच्च रक्त चाप कम हो सकता है।



#### निकोटिन का सेवन न करें

हर बार जब आप धूम्रपान, वेपिंग या तंबाकू या निकोटीन पाउच का उपयोग करते हैं, तो निकोटीन रक्तचाप में अस्थायी वृद्धि का कारण बन सकता है।



#### अच्छी तरह सोएं

कम नींद (7 घंटे से कम) और खराब- गुणवत्ता वाली नींद उच्च रक्त चाप से जुड़ी हैं।