



उच्च रक्तचाप भनेको के हो?

उच्च रक्तचाप भनेको तपाईंको धमनीहरूमा रगत अत्यधिक बलका साथ पम्प भइरहेको अवस्था हो। यसले रगतलाई धमनीहरूविरुद्ध धकेल्छ र साना दरारहरू नमित्याउन सक्छ। तपाईंको शरीरले दरारहरू ठिक गर्दा यसले यसलाई कडा र अधिकि साँघुरो बनाउँछ। यसले तपाईंलाई हृदयघात वा स्ट्रोकको जोखिममा पार्छ। प्रायः, तपाईंले आफ्नो रक्तचाप उच्च छ भन्ने महसूस गर्न सक्ने कुनै सङ्केत छैन। त्यसैले यसलाई जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

घरमा सही रक्तचाप कसरी पढ्ने

- 1 क्याफनि, व्यायाम वा धुम्रपानपछि किमतीमा पन 30 मिनट पर्खनुहोस्।
- 2 बाथरूममा जानुहोस्, पूर्ण मूत्राशयले रक्तचापको मापन उच्च बनाउन सक्छ।
- 3 कुर्सीको आडलएर बसेर, खुट्टा क्रस नगरी र खुट्टाहरू जमनिमा सधिया राख्नुहोस्।
- 4 आफ्नो हातलाई आफ्नो छातीको समान उचाइमा टेबलमा राख्नुहोस् र आफ्नो हृत्केलालाई माथि राख्नुहोस्।
- 5 आफ्नो खाली माथिल्लो पाखुराको वरपिरि किफलाई आरामसँग लपेट्नुहोस्, तर यो धेरै कडा छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्। यो उपयुक्त छैन भने तपाईंले अर्को आकारको कफ कनिन आवश्यक हुन सक्छ।
- 6 शान्त भएर बस्नुहोस्, न बोल्नुहोस् वा न हँडिनुहोस्।
- 7 रक्तचाप मोनिटर अन गर्नुहोस्, बटन फेरि थिच्नुहोस् र रडिडिका लागी पर्खनुहोस्। तपाईंको रक्तचाप मोनिटरले स्वचालति रूपमा तपाईंको स्याहार टोलीलाई परणाम पठाउँदैन भने, यसलाई लेखेर आफ्नो आगामी अपोइन्टमेन्टमा छलफल गर्न राख्नुहोस्।



रक्तचापको नतजिा

तपाईंको रक्तचाप कार्यक्रमको भागको रूपमा, तपाईंको स्याहार टोलीले तपाईंलाई 7 दनिसम्म जाँच गर्न चाहन्छन्:

- हरेक बहिन दुई पटक
- हरेक राती दुई पटक

यहाँ एउटा चार्ट छ जसकारण तपाईंले आफ्नो रक्तचाप जाँच गर्दा प्रत्येक पटक बाकसमा राखेर ट्र्याक राख्न सक्नुहुन्छ।

	AM		PM	
सोमवार				
मङ्गलवार				
बुधवार				
बहिवार				
शुक्रवार				
शनिवार				
आइतवार				

यदि तपाईंलाई टाउको दुख्ने, भ्रम छ, तपाईंको आँखा धमलियो छ, छाती दुखेको छ, वा सास फेर्न गाह्रो छ भने, कृपया आकस्मिक कोठामा जानुहोस्।