

स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक)



न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं नाऽपुनर्भवम् ।
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥



स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥

प्रकाशक
आयुर्वेद संकाय,
चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, पिन – 221005

अंक-10

अप्रैल-2018

<p><u>संरक्षक</u></p> <p>प्रो० विजय कुमार शुक्ल निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान</p> <p><u>प्रधान सम्पादक</u></p> <p>प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय</p> <p><u>सम्पादक</u></p> <p>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p> <p><u>सह-सम्पादक मण्डल</u></p> <p>डॉ० अभिनव डॉ० अनुराग पाण्डेय डॉ० कंचन चौधरी डॉ० संजीव कुमार डॉ० वैभव जायसवाल</p> <p><u>सम्पादक सचिव</u></p> <p>डॉ० रामजीत विश्वकर्मा श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</p>	<p>सम्पादकीय</p> <p>प्रिय पाठकों,</p> <p>सादर नमस्कार</p> <p>आपको यह जानकर परम हर्ष होगा कि हमारे कर्मठ संकाय प्रमुख, प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी जी की दूरदर्शिता, कुशल नेतृत्व एवं सद्प्रयासों से "स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक) के अंक काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के वेब पेज पर निम्न लिंक पर http://www.bhu.ac.in/research_pub/swaasthya-patrika/ उपलब्ध हैं उसको वहां से डाउनलोड किया जा सकता है। इससे आयुर्वेद में रुचि रखने वाले देश – विदेश के पाठकों में आयुर्वेद का प्रचार एवं प्रसार होगा और आयुर्वेद के सिद्धान्तों का अनुसरण कर पाठक अपने को अधिक स्वस्थ एवं ऊर्जावान रख सकेंगे। आगे के अंक भी वेब पेज पर उपलब्ध होंगे।</p> <p>उच्च रक्तचाप एक जानलेवा बीमारी है और इसका प्रमुख कारण हमारी बुरी जीवन शैली है जिसमें भागमभाग प्रतिस्पर्धात्मक जिन्दगी से नित्य प्रति के नूतन तनाव और इसको दूर करने के प्रयास में बार-बार अधिक मात्रा में बाजार की तैयार नमक और घृत एवं तैल से युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन, व्यायाम न करना, मद्यपान, नींद पूरी न लेना प्रमुख कारण हैं। इस माह इन्हीं बातों पर चर्चा हेतु लेख प्रकाशित है जिसमें प्रमुख रूप से उच्च रक्तचाप के कारण एवं निदान पर लेखकों ने प्रकाश डाला है इन कारणों को जनमानस के संज्ञान में लाना आवश्यक है जिससे कि वह इनसे बच सकें और स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसर हों सकें।</p> <p>यह अंक-10 अप्रैल-2018 एवं अगला अंक "उच्च रक्तचाप" पर आधारित है। मैं सभी विद्वान लेखकों का आभारी हूँ, जिन्होंने जनमानस हेतु दुरुह विषय को सरल एवं ग्राह्य भाषा में लिखा है।</p> <p>जय आयुर्वेद, जय हिन्द! प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p>
---	--

रक्तचाप : कारण एवं बचाव
प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी,संकाय प्रमुख आयुर्वेद

रक्तचाप विश्व में तेजी से बढ़ रहा है। आज विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के ताजा आंकड़े के अनुसार लगभग 10 करोड़ लोग इसके शिकार हैं जो यदि रोका नहीं गया तो 2025 तक इसकी संख्या बढ़कर 15 करोड़ तक पहुंचेगी। इसके पीछे गलत खानपान, रहन-सहन की पद्धति एवं चिन्तायुक्त तेज रफ्तार जीवन शैली जिम्मेदार है। रक्तचाप बढ़ने से ब्रेन हेमरेज, लकवा, किडनी फेल होने, स्मरण शक्ति घटना एवं नेत्र विकार का खतरा बढ़ जाता है। मधुमेह रोगियों की रक्त धमनियों का लचीलापन कम होने से एवं किडनी पर काम का दबाव बढ़ने से रक्तचाप की शुरुआत होती है तथा रक्तचाप बढ़ने से किडनी और तेजी से खराब होने लगती है। लगभग 80% मधुमेह के रोगियों का रक्तचाप बढ़ा होता है। चिकित्सा की दृष्टि से रक्तचाप दो प्रकार के होते हैं – (1) एसेन्सियल (2) सेकेन्डरी। इनका मुख्यकारण पर्यावरण, आनुवांशिक एवं कम्पनसेटरी होता है। जैव रासायनिक दृष्टि से पिट्यूट्री ग्रन्थि द्वारा अधिक मात्रा में वेसोप्रेसिन हार्मोन का बनना, सोडियम आयन की शरीर में अधिकता, एड्रिनल ग्रन्थि से एल्डोस्टेरोन का अधिक बनना, पेशाब का कम बनना, रेनिन-एन्जियोटेन्सिन नामक इन्जाइम का अधिक सक्रिय होना, रक्तवाहिनियों को संकुचित करने वाले हार्मोन का अधिक बनना इत्यादि प्रमुख कारण हैं। इसमें रक्तवाहिनियों की भीतरी परत की क्रियाशीलता खराब होना शामिल है। इस प्रक्रिया में नाइट्रिक आक्साइड का कम बनना है। जो रक्त धमनियों का लचीलापन कम करता है तथा फी रेडिकल को अधिक बनने में मदद करता है। सामान्य रक्तचाप 120/80 मी मी होता है। जो हृदय की रक्त धमनियों एवं किडनी के ठीक ढंग से कार्य करने से स्थिर बनी रहती है। इन कार्यों के पीछे स्नायुतन्त्र का भी प्रमुख स्थान है, जो चिन्ताओं से प्रभावित होती है। अतः योग एवं साधना का प्रभाव इस दिशा में कारगर होता है। इसके अलावा भोज्य पदार्थों का प्रकार, खाने का समय एवं आनुवांशिकी का रोल प्रमुख होता है। अतः आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य तीनों ही रक्तचाप को नियंत्रित करने के मुख्य तरीके हो सकते हैं। तीनों का नियंत्रित करना ही “होलिस्टिक ऐप्रोच” माना जाता है जो नेचुरोपैथी एवं आयुर्वेद का मुख्य घटक है। विटामिन डी की कमी से भी रक्तचाप बढ़ता है। आयुर्वेदिक औषधियों में चिरायता, वरुण, शिग्रु, अर्जुन, पुष्करमूल, गुग्गुलु इत्यादि प्रमुख हैं।

इससे बचाव हेतु, दवा के प्रयोग के साथ-साथ, मानसिक तनाव कम करना, शारीरिक श्रम, बढ़े हुये फी-रेडिकल कम करना, योग चिकित्सा प्रमुख है। आयुर्वेद में वर्णित मेध्य रसायन जैसे ब्राह्मी, शंखपुष्पी, जटामांसी, मण्डूकपर्णी, वचा इत्यादि प्रमुख हैं।

रक्तचाप का सीधा सम्बन्ध किडनी से है। किडनी मूलरूप से नेफ्रन से बनी होती है। जिसमें ग्लोमेरुलस एवं ट्यूब्यूलस होता है। यह एक प्रकार की छलनी का काम करता है। इसके खराब होने से किडनी के रोग उत्पन्न होते हैं। इसका प्रमुख लक्षण रक्त में सोडियम की मात्रा का बढ़ना है जिससे रक्तचाप भी बढ़ जाता है। मुख्यरूप से सोडियम का पुनः अवशोषण नेफ्रन के ट्यूब्यूलस में बढ़ जाता है। यह प्रक्रिया विभिन्न हार्मोन के प्रभाव से होती है। सोडियम की मात्रा बढ़ने से धमनियों की इन्डोथीलीयल नामक कोशिकाओं का कार्य बाधित होने लगता है एवं उसकी संकुचन-फैलाव की क्षमता घटती जाती है। इससे रक्तचाप बढ़ता है। इस प्रक्रिया में कई और कारक भी होते हैं जिनमें आक्सीडेटिव स्ट्रेस प्रमुख हैं। यह कोशिकाओं की माइटोकान्ड्रिया में फी-रेडिकलस के अधिक बनने से होता है। इसके भी कई कारण होते हैं परन्तु आक्सीजन की कमी एवं उसके कार्य क्षमता में गड़बड़ी होना मुख्य कारण है। सोडियम के अलावा भोज्य पदार्थों के विभिन्न अवयवों का पाचन ठीक न होने से भी इसकी मात्रा बढ़ती है जिससे इन्डोप्लाज्मिक रेटिकुलम नामक कोशिकीय अंग की कार्य क्षमता कम होना प्रमुख कारण है।

अतः कम सोडियम युक्त भोजन रक्तचाप रोकने में सहायक होता है साथ ही वो भोज्य पदार्थ जिनमें पोटैशियम की मात्रा अधिक हो वह भी लेना लाभकर होता है। इनमें सेंधा नमक, फल, सब्जियां, सिंघाड़े का आटा इत्यादि प्रमुख हैं।

पोटेशियम एवं आयरन कई प्रकार से रक्तचाप नियन्त्रण में उपयोगी होता है। यह सोडियम का रक्त में प्रवेश कम करता है, रेनिन नामक इन्जाइम कम बनता है, धमनियों में लचीलापन बढ़ता है एवं नाइट्रिक आक्साइड की मात्रा बढ़ाता है जो सीधे रक्त नलिकाओं को फैलाने में मदद करती है। प्रतिदिन 4700 mg पोटेशियम लिया जा सकता है।

रक्त नलिकाओं की कोशिकाओं में कैल्शियम के अधिक प्रवेश होने से भी रक्तचाप बढ़ता है। इसमें Ca^{++} चैनल ब्लाकर्स का प्रयोग किया जाता है। अर्जुन की छाल भी इस प्रकार का कार्य करती है। अतः आयुर्वेद में अर्जुन-क्षीर पाक का सेवन हृदय एवं रक्तचाप रोकने में कारगर उपाय है। इसी प्रकार मैग्नीशियम की कमी से भी रक्तचाप बढ़ता है। अधिक मात्रा में शराब एवं धूम्रपान का सेवन करने से रक्तचाप बढ़ता है।

हाइपरटेंशन में आयुर्वेदिक चिकित्सा वैद्य अजय कुमार गुप्ता, असिस्टेंट प्रोफेसर-काय चिकित्सा, राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, वाराणसी

आज पूरी दुनियाँ में हाइपरटेंशन यानि उच्च रक्तचाप एक गंभीर समस्या बनी हुई है। आम भाषा में हम इसे High Blood Pressure (BP) कहते हैं। इसे मेडिकल साइंस में साइलेंट किलर के नाम से भी जाना जाता है। पहले यह माना जाता था की यह समस्या उम्रदराज लोगों में ही होती है लेकिन बदलते माहौल में हाइपरटेंशन की समस्या बच्चों और युवाओं में भी फैलती जा रही है।

कितना होना चाहिए ब्लड प्रेशर -

धमनियों में रक्त के दबाव को ब्लड प्रेशर कहते हैं। इसे स्फीगमोमैनोमीटर से मापा जाता है जोकि कई प्रकार की होती है जैसे कि अनेरोइड , डिजिटल और मर्करी स्फीगमोमैनोमीटर । इन सब में मर्करी वाला मशीन सबसे बेहतर होता है। सामान्य व्यक्ति का ब्लड प्रेशर नवीनतम आकड़ों के अनुसार 120/80 एम.एम.आफ एच.जी. से कम होना चाहिए।

हाइपरटेंशन के लक्षण क्या होते हैं -

हाइपरटेंशन को साइलेंट किलर कहने का आशय ही यही है कि प्रारंभिक अवस्था में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। कुछ लोगों में ज्यादा ब्लड प्रेशर बढ़ जाने पर निम्न लक्षण महसूस होते हैं -

1. सरदर्द होना,
2. ज्यादा तनाव,
3. सीने में दर्द या भारीपन,
4. सांस लेने में परेशानी,
5. अचानक घबराहट,
6. समझने या बोलने में कठिनाई,
7. चहरे, बांह या पैरों में अचानक सुन्नपन, झुनझुनी या कमजोरी
8. धुंधला दिखाई देना जैसे लक्षण महसूस होते हैं।
9. अनिद्रा

क्यों होता है हाइपरटेंशन -

हाइपरटेंशन के होने के बहुत से कारण होते हैं जिनमें कुछ प्रमुख कारण यहां बता रहे हैं -

1. आनुवंशिकता - यह हाइपरटेंशन का मुख्य कारण है। अगर किसी परिवार में उच्चरक्तचाप की समस्या होती है तो उनकी अगली पीढ़ी में भी इसके होने की संभावना बढ़ जाती है।

2. **मोटापा**—मोटापा उच्चरक्तचाप के साथ साथ और भी मधुमेह जैसी बीमारियों का जनक है। एक मोटे व्यक्ति में उच्च रक्तचाप का खतरा एक समान्य व्यक्ति की तुलना में बहुत बढ़ जाता है।

3. **व्यायाम की कमी**— खेल—कूद, व्यायाम, एवं शारीरिक क्रियाओं में भाग न लेने से भी मोटापा आने लगता है और उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है।

4. **आयु**—जैसे जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है रक्त नलिकाओं की दीवारें हार्ड होने लगती हैं जिससे उच्च रक्तचाप की समस्या पैदा हो जाती है।

5. अधिक नमक का सेवन

6. अत्यधिक मात्रा में अल्कोहल, धूम्रपान एवं काफी का सेवन

क्या कहता है आयुर्वेद —

आयुर्वेद न केवल चिकित्सा विज्ञान है बल्कि जीवन जीने की कला है। जितना रोग को ठीक करने में आयुर्वेद कारगर है उतना ही इस बात पे भी जोर दिया जाता है कि रोग हो ही नहीं। आयुर्वेद में हाइपरटेंशन का वर्णन कई नामों से मिलता है, कुछ विद्वान रक्तगत वात, कुछ इसे व्यान बल वृद्धि, तो कुछ इसे रसभार वृद्धि कहते हैं। इसमें वात पित्त और कफ तीनों दोष प्रकुपित होते हैं इसलिए इसे घातक रोग माना जाता है। वात की वृद्धि से धमनियों में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है तथा हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। पित्त के कारण रक्त की उष्णता और दाह और ताप बढ़ने लगता है तथा कफ के कारण धमनियों में काठिन्य बढ़ने लगता है और स्थूलता बढ़ने लगती है। आधुनिक विज्ञान की भाषा में वात के कारण हार्ट रेट, पित्त के कारण एपीस्टेक्सिस और कफ के कारण अथेरोस्क्लेरोसिस होने लगता है।

आयुर्वेद से कैसे करें बचाव

आयुर्वेद में वर्णित दैनिक उपायों का पालन कर न केवल इसे ठीक कर सकते हैं बल्कि इसे कभी होने नहीं दे सकते हैं। उच्च रक्तचाप से बचाव के लिए कुछ उपायों का वर्णन नीचे किया गया है

1. मोटापे को नियंत्रित करने के लिए मेदोनाशक औषधियों का सेवन करें।
2. नियमित व्यायाम करने से मेद यानी चर्बी कम होने लगती है जिससे ब्लड प्रेशर का खतरा कम हो जाता है।
3. गहरी नींद सोने से, तनाव मुक्त रहने से हम अपने वात पित्त और कफ तीनों को नियंत्रित कर इससे बच सकते हैं।
4. उचित आहार लेने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। आहार में लवण रस यानी कि नमक की मात्रा कम करके (एक दिनमें 5 ग्राम से कम) इससे बचाव कर सकते हैं।
5. अल्कोहल और धूम्रपान का त्याग करके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रख सकते हैं।
6. आहार में फल जैसे केला, संतरा, नाशपाती, टमाटर, तथा ताजी सब्जियों का इस्तेमाल करें।
7. चिकनाई या तैलवाला खाना कम मात्रा में खायें।

औषधियाँ —

1. **सर्पगन्ध** : इसे प्राचीनकाल से उच्चरक्तचाप के उपचार में प्रयोग किया गया है।
2. **अर्जुन** : यह मुख्य रूप से हृदय की उत्तेजना की नियंत्रित करके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखती है।
3. **गोक्षुर—पुनर्नवा** : यह औषधि मूत्रल औषधि है। यह अत्यधिकमूत्र की प्रवृत्ति कराकर ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करती है।
4. **अश्वगंधा** : यह वात कफ शामक औषधि है। वात और कफ को कम करके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करती है।
5. **शंखपुष्पी—ब्राम्ही—तगर** : ब्लड प्रेशर का एक प्रमुख कारण स्ट्रेस होता है। ये तीनों औषधियों स्ट्रेस को कम करके ब्लड प्रेशर कम करती है।

पंचकर्म चिकित्सा-

उच्च रक्तचाप में रक्तमोक्षण, विरेचन और शिरोधारा जैसे पंचकर्म कराया जा सकता है। रक्तमोक्षण के द्वारा रक्त निकालते हैं जो शिरावेध और जलौका के माध्यम से किया जा सकता है। विरेचन पंचकर्म का एक महत्वपूर्ण भाग है जिसमें मूत्र विरेचन और पुरीष विरेचन कराया जाता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में भी विरेचन की औषधि दी जाती है। शिरोधारा वहां पर ज्यादा कार्यकारी होता है जहाँ उच्च रक्तचाप का प्रमुख कारण मानसिक चिंता होता है।

योग और प्राणायाम-

दिन भर भागदौड़ और स्ट्रेसफुल जीवन आजकल सबसे बड़ा कारण है हाई ब्लडप्रेसर का। ऐसे में केवल मानसिक शांति और तनावमुक्त जीवन ही आपको हाईब्लडप्रेसर से मुक्ति दिला सकता है। नियमित प्रतिदिन योगासन जैसे श्वासन, प्राणायाम और मैडिटेशन से आप हमेशा के लिए हाइपरटेंशन से मुक्ति पा सकते हैं।

दैनिक जीवन शैली में योग का महत्व एवं उच्च रक्तचाप का नियमन डॉ० प्रदीप पाल, एस० आर०, प्रो० एच०एच० अवस्थी, प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग

योग एक साधन है एवं प्राचीन पुरातन विधा है जो प्राचीन भारत में विकसित होकर यहां पल्लवित हुई है। उस समय अधिकांशतः लोग एवं युवा गुरुकुल शिक्षा के माध्यम से विभिन्न योगासनों का अभ्यास स्वस्थ एवं मजबूत रहने के लिये करते थे। आज के परिवेश में जीवन की व्यस्तता के चलते योग अभ्यास में कमी आयी है। योग अति सुरक्षित किया जाने वाला अभ्यास है जिसे कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं। योग एक ऐसा सरल साधन है जिसके द्वारा अपने मस्तिष्क को संयमित रखते हुये प्रकृति से सम्बन्ध स्थापित कर सकते हैं तथा इसके द्वारा शरीर के विभिन्न अवयव के क्रिया कलापों का नियमन मस्तिष्क के माध्यम से सुचारु रूप से सम्भव होता है।

योग के नियमित अभ्यास से शरीर रोगों के प्रति अधिक प्रतिरोधी हो जाता है। साथ ही रोजमर्रा के तनावों का प्रभाव भी कम होता है। यदि योग का सही प्रशिक्षण लिया जाए और इसका सतत अभ्यास किया जाए तो शरीर के लिए लाभदायक होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से शरीर तनाव मुक्त हो जाता है और साथ ही शरीर में रहने वाले दर्द से मुक्ति भी हो जाती है। शरीर की सभी मांस-पेशियों, स्नायुओं (लिगामेंटों) में स्थिरता एवं मजबूती भी आने लगती है। शरीर के साथ-साथ दिमाग भी स्थिर रहता है और कार्य करने में अधिक मन लगता है।

लाभ – योग के नियमित अभ्यास करने से निम्न लाभ होते हैं –

1. योग पाचन, रक्त परिसंचरण, रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति को बेहतर करता है।
2. तंत्रिकाओं और अन्तः स्रावी ग्रन्थियों के कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
3. उच्च रक्तचाप में कमी होना।
4. पुराने दर्द की समस्याओं का दूर होना।
5. चिंता व घबराहट की समस्या से निजात।
6. अवसाद मुक्त।
7. नींद के समय का कम होना।
8. पुरानी थकावट की समस्या आदि का कम होना।

योग के द्वारा न सिर्फ शरीर स्वस्थ होता है, बल्कि तनाव संबंधी हार्मोन भी नियंत्रित होते हैं।

योग के द्वारा शारीरिक क्रियाओं का नियमन –

योग के द्वारा शरीर में परिसंचरण की क्रिया में सुधार आ जाता है। योग के निरन्तर अभ्यास के द्वारा हृदय की गति को नियमित करके कम किया जा सकता है। विभिन्न प्रकार के योगों के अभ्यास के द्वारा शरीर की आन्तरिक अंगों में बह रहे अशुद्ध रक्त, अधिक रूप से शुद्ध होने लगता है, ऐसा होने से पैरो में जो शोथजन्य (इन्फ्लेमेटरी) विकार, हृदय एवं वृक्क रोगों के कारण

उत्पन्न होते हैं उनसे निजात पा सकते हैं। योग के द्वारा लसिका (लिम्फेटिक) तंत्र की प्रक्रिया में भी सुधार होता है। लिम्फेटिक सिस्टम शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए बहुत ही जिम्मेदार होता है। इसके द्वारा शरीर से विषाक्त (टॉक्सिक), मल (वेस्ट) पदार्थ और साथ-साथ ही श्वेत कणिकाएं जो कि शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाती हैं उनके कार्यों को भी बढ़ाती है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों के सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक प्रेशर में भी सुधार आता है।

क्रिया – षट्कर्म और षट्क्रिया में शुद्धिकरण क्रियाएं शरीर को भीतर से स्वच्छ एवं साफ करने और योग साधक को उच्च योग क्रियाएं करने के लिए तैयार करने हेतु बनाई गई हैं। षट्कर्म शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए एक उत्तम योगाभ्यास है। षट्कर्म क्रियाएं शरीर से विषैले पदार्थ को निकालने में, शरीर की विभिन्न प्रणालियों को सशक्त करने में, उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने में तथा व्यक्ति को विभिन्न रोगों से मुक्त रखने में बड़ी भूमिका निभाता है। षट्कर्म की प्रथम कर्म **धौति** क्रिया संपूर्ण पाचन तंत्र का शोध करती है और साथ ही साथ यह अतिरिक्त पित्त, कफ एवं विष को दूर करती है तथा शरीर के प्राकृतिक संतुलन को वापस लाती है।

वस्ति शंखप्रक्षालन तथा मूलशोधन से आते पूरी तरह स्वच्छ हो जाती हैं, पुराना मल एवं कृमि दूर हो जाते हैं। पाचन विकारों का उपचार होता है।

नेति क्रिया करने पर कान, नासिका एवं कंठ प्रदेश से गंदगी निकालने की प्रणाली ठीक से काम करती है। तथा यह सर्दी एवं कफ, एलर्जिक राइनिटिस, ज्वर, टॉन्सिलाइटिस आदि दूर करने में सहायक होती है। नौली क्रिया उदर की पेशियों, तंत्रिकाओं, आंतों, प्रजनन, उत्सर्जन एवं मूत्र सम्बन्धी अंगों को ठीक करती है। अपच, अम्लता, वायुविकार, अवसाद एवं भावनात्मक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति के लिए लाभदायक होती है।

त्राटक नेत्रों की पेशियों, एकाग्रता तथा मेमोरी के लिए लाभप्रद होती है। इसका सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव मस्तिष्क पर होता है।

कपालभाति के द्वारा बलगम, पित्त एवं जल जनित रोगों का नाश करती है। यह सिर का शोधन करती है और फेफड़ों एवं कोशिकाओं से सामान्य श्वसन क्रिया की तुलना में अधिक कार्बन डाईऑक्साइड निकालती है।

निम्न रक्तचाप में योग –

यदि व्यक्ति का रक्तचाप पारा के 90/60 मिली मीटर से कम होता है उसको निम्न रक्तचाप माना जाता है। निम्न रक्तचाप तब तक हमारे शरीर के लिए घातक नहीं होता है जब तक इसके कारण चक्कर आना, बेहोशी और सदमें जैसे प्रभाव पैदा न हो। हाइपोटेंशन रक्त की मात्रा में कमी, पोषक तत्वों की कमी, हृदय की समस्याएं और हार्मोन्स परिवर्तन जैसे कारणों एवं अन्य कारणों से भी हो सकता है। शारीरिक व्यायाम का नियमित अभ्यास, योग शरीर में रक्त प्रवाह में सुधार कर सकता है और इस तरह निम्न रक्तचाप के स्तर को सामान्य करता है।

योग में कुछ आसन और प्राणायाम जो निम्न रक्तचाप के रोगियों के लिए लाभदायक होते हैं –

1. उत्तान आसन
2. पवनमुक्त आसन
3. शिशु आसन
4. सर्वांग आसन
5. मत्स्य आसन

उच्च रक्तचाप में योग –

उच्च रक्तचाप के कारण शरीर की धमनियां सिकुड़ने लगती हैं। जिसके कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर एक ऐसी बीमारी है जिसका व्यक्ति को पता भी नहीं चलता है और अंदर ही अंदर व्यक्ति को खोखला कर देता है। इसे साइलेंट किलर भी कहते हैं। उच्च रक्तचाप के रोगी निम्नलिखित आसन एवं प्राणायामों का अभ्यास कर सकते हैं।

1. पश्चिमोत्तानासन
2. शवासन

3. नाडीशोधन प्राणायाम
4. उज्जायी प्राणायाम
5. अधोमुखश्वानासन
6. सेतु बंधासन
7. सुखासन
8. बालासन।

उच्च रक्तचाप – कारण एवं निवारण

डॉ० प्रियंका गुप्ता (जे.आर. -1), प्रो० एच० एच० अवस्थी, प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग

भागमभाग और तनाव भरी जिंदगी में लोगों में ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) और हृदयरोग की समस्या अधिक उत्पन्न हो रही है। मानसिक तनाव एवं चिंता थोड़ा बहुत सभी को होता है पर जब यह अधिक हो जाता है तो गम्भीर मानसिक और शारीरिक नुकसान होने लगते हैं। आजकल की भागदौड़ और व्यस्तता भरी जिंदगी में पता ही नहीं चलता कि तनाव कब हम पर हावी हो जाता है, और इसके कारण घातक बीमारियों का जन्म होता है। समय कभी भी एक समान नहीं होता है, अपितु यह बदलता रहता है। साथ ही जिन्दगी की रफ्तार भी तेज गति से गतिमान रहती है।

दैनिक जीवन में भूख प्यास की तरह ही अब हर व्यक्ति मानसिक तनाव का भी अनुभव करता है। हालांकि मानव ने अपने सुख और आराम के लिए प्रचलित मशीनों और अनेक लाभदायक चीजों का निर्माण अवश्य किया है, लेकिन इनके साथ-साथ हमारी जीवन शैली भी मशीनों जैसी हो जाने से हम अपनी मानसिक शान्ति खो बैठते हैं।

आजकल ऐसे व्यक्ति की कल्पना करना असंभव है, जो मानसिक तनाव का अनुभव नहीं करता हो। फिर चाहे वह व्यक्तिगत हो, सामाजिक हो, राजनीतिक हो या आर्थिक। इन समस्याओं से जूझने में तनावों के दौर से गुजरना पड़ता है। कोई शोरगुल से तनावग्रस्त है, तो कोई ट्रैफिक में फंस जाने के कारण, छात्रावस्था में पढ़ाई में असफलता, परिवार के सदस्यों में कोई बड़ी बीमारी, आकस्मिक मृत्यु, दुर्घटना, व्यवसाय में आर्थिक दबाव, पति या पत्नी की मृत्यु, नौकरी में तथाकथित अन्याय आदि। रक्त का वहन करने वाली धमनियां किसी भी तरह के परिवर्तन के सामने बहुत ही संवेदनशील होती हैं, लेकिन सभी व्यक्तियों पर एक जैसा प्रभाव नहीं पड़ता है।

जो व्यक्ति संतुलित, स्थिर और तनाव मुक्त रहते हैं उन व्यक्तियों के कोरोनरी धमनियों पर कुप्रभाव औरों की अपेक्षाकृत कम होता है।

रक्तचाप – धमनियां वह नलिका हैं जो हृदय द्वारा पंप किये गये रक्त को शरीर के सभी ऊतकों और इन्द्रियों तक ले जाते हैं हृदय रक्त की धमनियों में पंप करके धमनियों में रक्त प्रवाह को विनियमित करता है, और इस पर लगने वाले दबाव को ही रक्तचाप के रूप में अभिव्यक्त किया जाता है। जैसे कि पारा के 120/80 मिली मीटर सिस्टोलिक अर्थात् उपर की संख्या धमनियों में दाब को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियां संकुचित होकर धमनियों में रक्त को पंप करती हैं। डायस्टोलिक रक्तचाप अर्थात् नीचे वाली संख्या धमनियों में उस दाब को दर्शाती है। जब संकुचन के बाद हृदय की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं। रक्तचाप हमेशा उस समय अधिक होता है। जब हृदय पंप कर रहा होता है। एक स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप पारा के 90/120 मिली मीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप पारा के 60 से 80मिली मी. के बीच होता है। वर्तमान दिशा निर्देशों के अनुसार सामान्य रक्तचाप 120/80 होना चाहिए। रक्तचाप को मापने वाले यंत्र को रक्तचाप मापी या स्फाइग्मोमैट्रोमीटर कहते हैं।

उच्च रक्तचाप – पारा के 130/80 मिली मीटर से उपर का रक्तचाप, उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहलाता है। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च रक्तचाप है। उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं है कि अत्यधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव और दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं।

सामान्यतः रक्तचाप पारा के 120/80 मिली मीटर से कम होनी चाहिए और पारा के 120/80 मिली मीटर तथा पारा के 139/89 मिली मीटर के बीच का रक्त का दबाव पूर्व उच्च रक्तचाप कहलाता है और पारा के 140/90 मिली मीटरया उससे अधिक का रक्तचाप उच्च समझा जाता है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों के सख्त हो जाने, आंखे खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का जोखिम बढ़ जाता है। युवाओं में ब्लड प्रेशर की समस्या का मुख्य कारण उनकी अनियमित जीवन शैली और गलत खानपान होते हैं। यदि चक्कर आये सिरदर्द हो, सांस में तकलीफ हो, नींद न आए, शिथिलता, कम मेहनत करने पर सांस फूले और नाक से खून गिरे इत्यादि तो चिकित्सक से जांच कराएं, संभव है ये उच्च रक्तचाप के कारण हो।

उच्च रक्तचाप के कारण –

1. चिन्ता, क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मानसिक विकार।
2. कई बार, बार-बार या आवश्यकता से अधिक खाना।
3. मैदा से बने खाद्य, चीनी, मसाले, तेल-घी, अचार, मिठाईयां, मांस, चाय, सिगरेट व शराब आदि का सेवन।
4. नियमित खाने से रेशे, कच्चे फल और सलाद आदि का अभाव।
5. कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि।
6. पेट और पेशाब संबंधी पुरानी बीमारी।

निवारण –

उच्च रक्तचाप का मुख्य कारण अनुचित जीवन शैली है। खराब आहार, व्यायाम की कमी, तनाव आदि उच्च रक्तचाप का कारण है। अपने आहार एवं जीवनशैली में कुछ बदलावों से उच्च रक्तचाप को प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं।

1. **आहार** – आहार किसी भी बीमारी के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उचित आहार के द्वारा उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। पूरे दिन के आहार में नमक की मात्रा 1500-2400 मिली ग्राम तक ही सीमित रखें। आहार में शाकाहार का ही सेवन करें, क्योंकि अधिक प्रोटीन युक्त आहार अच्छा नहीं होता। तरबूज, नारंगी, केले, सेब, आम, नाशपाती, पपीता और अनानास जैसे फल का सेवन करना चाहिए। सलाद के रूप में खीरा, गाजर, मूली, गोभी, प्याज और टमाटर का सेवन। मैग्नीशियम, पोटैशियम, कैल्शियम और फाइबर का सेवन, यह दिल को स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।
2. **योग और व्यायाम** – अधिक वजन होने पर हृदय का वजन बढ़ता है, इस प्रकार हृदय के कार्य पर बुरा असर पड़ता है। नियमित शारीरिक व्यायाम न केवल व्यक्ति को स्वस्थ रखता है, अपितु शरीर का वजन नियंत्रित रखने में भी मदद करता है और साथ ही बेहतर रक्त परिसंचरण में भी मदद करता है। धनुरासन, ताड़ासन, वज्रासन, शलभासन, भुजंगासन आदि योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।
3. **तनाव से दूरी** – उच्च रक्तचाप के इलाज के लिए व्यक्ति को तनाव से दूर रखना अनिवार्य है। तनाव और दुःख हृदय रोग की समस्या को बढ़ा देते हैं।
4. **जीवनशैली में परिवर्तन** – अच्छी जीवनशैली का हाई बीपी को ठीक करने में और अन्य रोगों से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका है।
 1. मोटापे को कम करें।
 2. घूमपान एवं शराब छोड़ दें।
 3. स्वस्थ आहार खाएं जिसमें ज्यादा से ज्यादा फल, सब्जियां, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद खाएं।
 4. सोडियम की मात्रा 1500 मिलीग्राम से कम रखें भोजन में।
 5. प्रतिदिन व्यायाम करें।

उच्च रक्तचाप

डॉ० विजयाश्री शतपथी जे.आर. -1, डॉ० नीरू नथानी

हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, जिसे कभी धमनी उरूय रक्तचाप भी कहते हैं, जिससे धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की वृद्धि के कारण धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के लिए हृदय को सामान्य से अधिक काम करना पड़ता है। सामान्य रक्तचाप 100–140 सिस्टोलिक और 60–90 डायस्टोलिक की सीमा में होता है। इस सामान्य रक्तचाप में वृद्धि को ही उच्च रक्तचाप कहा जाता है।

कारण –

शारीरिक कारण

1. सिडेन्टरी लाईफ स्टाइल
2. मेद बहुलता
3. शराब का सेवन अधिक मात्रा में
4. अधिक मात्रा में मांसाहार एवं तैलीय भोजन का सेवन
5. अनुवांशिक
6. खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना

मानसिक कारण

1. अधिक समय तक चिन्ताग्रस्त एवं भयभीत रहना
2. जरूरत से ज्यादा कार्य
3. पारिवारिक एवं सामाजिक तनाव
4. रात्रि जागरण

लक्षण –निम्नलिखित लक्षण या तकलीफ होने पर तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें –

1. तेज सरदर्द
2. चक्कर आना
3. सीने में दर्द या भारीपन
4. आंखों की दृष्टि कम होना
5. सांस लेने में परेशानी
6. चेहरे, बांह और पैरों में अचानक सुन्नपन, झुनझुनी महसूस होना
7. अचानक घबराहट
8. बोलने व निगलने में कठिनाई

प्रबन्धन – जीवन शैली में परिवर्तन

1. तनाव मुक्त रहें
2. शराब व सिगरेट पीना छोड़ दें
3. नियमित शारीरिक व्यायाम करें
4. रात्रिजागरण ना करें।

खानपान में परिवर्तन

1. जीवनदायी खाद्य पदार्थों को अधिक लें
2. अनाज जैसे – गेहूं, अंकुरित दालें, साग–सब्जी एवं ताजे फलों का सेवन करें।
3. तैलीय पदार्थ, घी, अचार, मांस का सेवन ना करें।
4. ज्यादा नमक वाला भोजन ना खायें
5. हमेशा ताजी हरी सब्जियों का इस्तेमाल करें।
6. पोटैशियम की अधिक मात्रा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें। केला, संतरा, आलू, नारियल का पानी आदि का सेवन अधिक करें।

यौगिक उपचार – नियमित यौगिक अभ्यास तथा प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

- श्वासन
- योगनिद्रा
- ऊँ का ध्यान

- नाडी शोधन प्राणायाम
- उज्जायी प्राणायाम
- अष्टांग योग का पालन
- अचार रसायन का पालन, जैसे –
 - क्रोध, हिंसा आदि न करना
 - मद्य व मैथुन का अधिक सेवन न करना
 - ईश्वर का ध्यान करना
 - धर्मशास्त्र का पाठ करना
 - नियमित समय पर निद्रा सेवन करना।

आचार रसायन का नियमित सेवन करने से दीर्घ आयु तथा निरोगी काया की प्राप्ति होती है।

औषधि उपचार – चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार निम्न औषधियों का सेवन लाभकारी होता है।

अर्जुन – वैज्ञानिक शोध में पाया गया है कि अंग्रेजी चिकित्सा में प्रयोग होने वाली बीटा-स्ट्रॉकर दवाइयों की तरह ही अर्जुन कार्य करता है।

- अर्जुन की छाल में को-एन्जाइम 8-10, सेपोनिन्स, टेनिन्स, एन्टीऑक्सीडेंट होते हैं साथ ही मैग्नीशियम, पिक व कैल्शियम आदि।
- इसका प्रयोग छाल के पाउडर या छाल के कैप्सूल के रूप में किया जाता है।
- औषधिय मात्रा 3 से 6 ग्राम
- अर्जुन की छाल कार्डियक मसल्स का कान्ट्रेक्सन बढ़ा देती है।
- यह मूत्रक होता है।
- यह धमनियों में कोलेस्टेराल को जमने से रोकता है।
इस प्रकार यह उच्च रक्तचाप को कम करने में लाभकारी होता है।

उच्च रक्तचाप का नैदानिक परीक्षण एवं प्रबन्धन डॉ० नीरा सैनी, असिस्टेन्ट प्रोफेसर

हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप एक ऐसी नियति है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की इस वृद्धि के कारण रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के लिए दिल को सामान्य से अधिक कार्य करने की जरूरत पड़ती है। रक्तचाप में दो माप शामिल होती है सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक, जो इस बात पर निर्भर करती है कि हृदय की मांस पेशियों में संकुचन सिस्टोल हो रहा है या धड़कनों के मध्य में तनाव मुक्तता।

आराम के समय में सामान्य रक्तचाप 100-140मिमी० आफ मरकरी सिस्टोलिक (उच्चतम रीडिंग) और 60-90 मि०मी० आफ मरकरी निचली रीडिंग की सीमा के अन्दर रहता है। उच्च रक्तचाप की स्थिति तब बनती है जब यह 90/140 मि०मी० आफ मरकरी पर या उसके ऊपर लगातार बना रहता है।

हाइपरटेंशन प्राथमिक उच्च रक्तचाप तथा द्वितीयक उच्च रक्तचाप के रूप में वर्गीकृत कर सकते हैं। 90-95 प्रतिशत मामले प्राथमिक उच्च रक्तचाप के होते हैं जिसका मतलब है स्पष्ट चिकित्सीय कारण के बिना उच्च रक्तचाप का होना। अन्य परिस्थितियां जो गुर्दे, धमनियों दिल या अन्तःस्त्रावी प्रणाली को प्रभावित होने से उत्पन्न होती है जो द्वितीयक उच्च रक्तचाप का कारण होती है।

हाइपरटेंशन दिल का दौरा पड़ने दिल की विफलता होने, धमनी विकार परिधीय धमनी रोग, वृक्क एवं नेत्र रोगों की उत्पत्ति का कारण बनता है।

उच्च रक्तचाप का वर्गीकरण एवं निर्धारण

वर्गीकरण	सिस्टोलिक दबाव मिमी० आफ मरकरी	डायस्टोलिक दबाव मिमी० आफ मरकरी
----------	----------------------------------	-----------------------------------

सामान्य	90-119	60 - 79
हाइपरटेंशन पूर्व	120 - 139	80 - 89
चरण प्रथम हाइपरटेंशन	140 - 159	90 - 99
चरण द्वितीय हाइपरटेंशन	160 - 179	100 - 109
चरण तृतीय हाइपरटेंशन	≥ 180	≥ 100
प्रथम सिस्टोलिक हाइपरटेंशन		
ग्रेड - प्रथम	140-159	< 90
ग्रेड - द्वितीय	≥ 160	< 90

संकेत एवं लक्षण

उच्च रक्तचाप अपना लक्षण बहुत कम प्रदर्शित करता है आमतौर पर इसकी पहचान स्क्रीनिंग के माध्यम से होती है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित कुछ लोग सिरदर्द (सिर के पिछले हिस्से में और सुबह) तथा साथ ही चक्कर आने की वॉर्टिंगो टिनिटस (कान में गूँज) की, दृष्टि परिवर्तन या बेहोशी की शिकायत करते हैं।

कुछ अतिरिक्त संकेत और लक्षण द्वितीयक उच्च रक्तचाप का संकेत दे सकते हैं। जो गुर्दे की बीमारियों, या अन्तःस्रावी रोग के कारण या दृष्टि बाधित आदि के रूप में या कारणों से हो सकता है। जैसे - छाती और पेट का अधिक फूलना, ग्लूकोज असहिष्णुता, चांद मुखाकृति, बफेलो हंप और बैंगनी धारियां कुशिंग सिन्ड्रोम का संकेत देते हैं।

थायरॉइड ग्रन्थि के रोग एवं अधिकता भी उच्च रक्तचाप का कारण हो सकते हैं।

उच्च रक्तचाप सम्बन्धी संकेत

गंभीर रूप से उच्च रक्तचाप 180 सिस्टोल या 110 डायस्टोलिक के बराबर या अधिक का त्वरित रक्तचाप घातक या संकेत के रूप में प्रकट किया जाता है। यह आगे बढ़कर आपात स्थिति में भी बदल सकता है। इसके परिणाम स्वरूप एक या अधिक अंगों में प्रत्यक्ष क्षति के प्रमाण मिलते हैं। इसमें मस्तिष्क में सूजन, शारीरिक शिथिलता, सिरदर्द, चेतना के स्तर में परिवर्तन, रेटिना में पैपिलोडेमा, रक्तस्राव, लकवा हृदय की मांस पेशीय क्षति, खांसी कफ एवं खून आना फेफड़ों के ऊतकों में सूजन आदि संकेत जन्य विकार आगे बढ़ने से उत्पन्न हो जाते हैं। उच्च रक्तचाप की अति अधिकता में होने वाली जटिलताओं में संज्ञानात्मक हानि, पागलपन, वृक्क रोग, नेत्र हीनता एवं मृत्यु भी शामिल है।

उच्च रक्तचाप सम्बन्धी जटिलता एवं उनका नैदानिक परीक्षण

उच्च रक्तचाप प्रतिकूल प्रभाव सीधा रक्त धमनियों में, केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र में, आंख के रेटिना में, हृदय में, वृक्क में पड़ता है जिसे क्लिनिकल स्तर पर भी देखा जा सकता है।

1. **रक्त धमनियों में होने वाले बदलाव**— धमनी के अन्दर नली का व्यास कम होने लगता है। चिकनी पेशियों में फाइबर मोटे होकर धमनियों को मोड़ देते हैं। जिससे प्रवाह की दर में कमी आ जाता है। आरटेरियोक्लेरोसिस जो उत्पन्न होकर कोरोनरी एवं सेरेब्रो वैस्कुलर डिजीज को खासकर उन लोगों में उत्पन्न करता है जो - स्मोकिंग, हाइपरलिपिडेमिया एवं डायबिटीज से पीड़ित रहते हैं।
2. **केन्द्रीय तन्त्रिका तंत्र** - हाइपरटेंशन की एक सामान्य जटिलता होती है - स्ट्रोक जो उत्पन्न होता है सेरेब्रल हैमरेज या सेरेब्रल इनफारक्शन से कभी-कभी हैमरेज आगे बढ़कर पैरालिसिस को भी उत्पन्न करता है - सी0 टी0 स्कैन मस्तिष्क को प्रदर्शित करता है कि मस्तिष्क का कौन सा भाग उच्च रक्तचाप जटिलता से प्रभावित हुआ है।
3. **रेटिना** - फण्डोस्कोपिक परीक्षण में उच्च रक्तचाप जनक जटिलता नेत्रों में स्पष्ट दिखती है जिसमें धमनियों का क्षतिकरण परिलक्षित होता है जो नेत्र हीनता का कारण बनता है।
4. **हृदय** - कोरोनरी आरटेरी डिजीज उच्च रक्तचाप द्वारा उत्पन्न होकर हृदय मृत्यु का कारण बनता है।
5. **वृक्क** - अधिक समय का उच्च रक्तचाप पेशाब में प्रोटीन उपलब्ध कराता है जो आगे चलकर वृक्क की धमनियों की क्षमता खत्मकर वृक्क अवरोध व रेनल फेल्योर उत्पन्न करता है।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगी में सामान्य प्रयोगशालीय जांचे

1. मूत्र जांच – मूत्र में रक्त, प्रोटीन एवं ग्लूकोज का पाया जाना जो सामान्यतः अनुपस्थित रहता है।
2. रक्त में – यूरिया, इलेक्ट्रोलाइट एवं क्रिटीन की मात्रा
3. शीरम टोटल एवं हाई डेन्सिटी लाइपोप्रोटीन – कोलेस्ट्रॉल
4. 12 लीड ई0 सी0 जी0

उच्च रक्तचाप में लाभप्रद योगाभ्यास

अनामिका लखन, बी.ए.एम.एस. तृतीय वर्ष, अभिषेक कुमार शोध छात्र, द्रव्यगुण विभाग

उच्च रक्तचाप एक महत्वपूर्ण व्याधि है। जिसमें योगिक चिकित्सा भी सफल मानी जाती है।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन :-

भुजंग आसन – पेट के बल लेट जाएँ। माथा को जमीन पर सटाकर रखें। दोनों हाथों की कोहनियों से मोड़ते हुए छाती के दोनों ओर सटाकर रखें। दोनों पैरों की एड़ियां एवं पंजो को सटाकर रखें। श्वास भरते हुए, हाथों को जमीन पर ही रखते हुए। पहले माथा उठाएँ, कोहनियों को सीधा रखते हुए मेरूदण्ड के मध्यभाग को ताने, अपनी क्षमतानुसार श्वास रोक कर ही रखें। अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। इसीतरह इस आसन को 5 बार तक कर सकते हैं।

लाभ – पीठ के तनाव को कम करता है।

सावधानियाँ – पेट के अल्सर, हर्निया और पेट दर्द की स्थिति में यह आसन न करें।



शलभासन—

पेट के बल लेट जाएँ। फिर दोनों हाथों की हथेलियों को जंघा के नीचे ले जाएँ। इसके बाद बायें पैर को सीधा श्वास भरते हुए ऊपर उठाएँ। साथ ही दाहिना पैर जमीन पर सीधा रहेगा। फिर 10 सेकेण्ड के बाद यह प्रक्रिया पैर बदलकर करेंगे। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति

में आ जाएंगे अब धीरे-धीरे श्वास लेते हुए दोनों पैरों को सीधा रखकर ऊपर उठाएं। पुनः श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं।

लाभ — टांगों में रक्त संचार ठीक से होता है।

सावधानियाँ — पेट के अल्सर में न करें।

पीठ के बल लेट कर करने वाले आसन—

पवनमुक्तासन— सबसे पहले आसन पर पीठ के बल सीधा लेट जाएं। फिर अपने बायें पैर को घुटने से मोड़कर पेट की ओर लगायें एवं दोनों हाथों से पकड़ लें। दाहिना पैर सीधा जमीन पर रहेगा। श्वास को छोड़ते हुए सिर को घुटने से लगाएं। फिर सामान्य स्थिति में आ जाएं। यही प्रक्रिया दूसरे पैर से करेंगे। इसके बाद दोनों पैर को एक साथ मिला कर यह प्रक्रिया करें।

लाभ — मोटापा, मधुमेह, विबन्ध में इसका प्रयोग करें।

सावधानियाँ— पेट की किसी भी व्याधि में और रीढ़ की हड्डी के दर्द में न करें।



श्वासन — सबसे पहले सभी प्रकार के कार्य व तनाव को भूलकर सीधे आसन पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैरों को शिथिल छोड़ दे। हाथों को बगल से एक फुट पर रखे। हथेलियाँ ऊपर की ओर तथा उंगलियों को शान्त व शिथिल छोड़ दे। अब आँखें बंद कर पैरों से लेकर सिर तक के समस्त अंगों पर ध्यान केन्द्रित करें। इस प्रक्रिया में आप की श्वास की गति सामान्य रहेगी। अब धीरे-धीरे एक-एक अंग को हिलाते हुए शरीर में चेतना लाएं। फिर आँखों को बंद किए बायीं करवट लेकर धीरे से उठकर बैठ जाएं। अब दोनों हथेलियों को आपस में घर्षण करते हुए। हथेलियों से पलकों को स्पर्श करते हुए पलकों को धीरे-धीरे खोलें।

लाभ — सम्पूर्ण शरीर को विश्रान्ति

देता है।

सावधानियाँ — क्रिया के दौरान शरीर को हिलायें नहीं, श्वसन प्रक्रिया धीमी रखें।



नाडी-शोधन प्राणायाम— सुखासन में रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा रखकर बैठ जाएं। बायें हाथ के अंगूठे को पहली अंगुली से मिलाकर बायें घुटने के ऊपर रखें। दायें हाथ के अंगूठे को दाईं नासिका पर, तर्जनी एवं मध्यमा उंगलियों को दोनों भोहों के बीच अनामिका एवं कनिष्ठिका उंगलियों को बाँईं नासिका पर रखें। आँखों को बंद कर लें। दाईं नासिका को सीधे के अंगूठे से बंद कर बायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास भरें अब अनामिका एवं कनिष्ठिका उंगलियों से बाँयीं नासिका को बंद करके दायीं नासिका से अंगूठे को हटाकर श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालें। अब दायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास भरें एवं बायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें। यह एक चक्र हुआ, इस प्रकार से 10 चक्र करें।

लाभ — उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने एवं मन को शांत करने में।

सावधानियाँ — श्वास को न तेजी से भरें और न ही तेजी से छोड़ें। नाक से आवाज न निकालें।





शीतकारी प्राणायाम – सबसे पहले सुखासन में बैठ जाएं। उसके बाद अपनी आँखों को बंद कर लें। दाँतों की पंक्तियों को एक-दूसरे पर रखिए तथा ओठों को अधिकाधिक फैलायें। अपनी जीभ को पीछे की ओर मोड़ लें। जिससे जीभ के नीचे का ऊपरी भाग तालु से सटा रहेगा। इससे जीभ के पीछे के नीचे वाले भाग का दबाव सामने के दाँतों के क्षेत्र पर पड़ता है। जीभ शिथिल तनाव रहित होगा। दाँतों के बीच से सिसकारी ध्वनि के साथ बलपूर्वक श्वास को भीतर की ओर लें। श्वास को भीतर लेने के बाद ओठों को बन्द कर,

शीतली प्राणायाम – सुखासन में बैठ जाएं। आँखों को बंद करें। जीभ को ऊपर तथा नीचे से इस प्रकार मोड़िये कि उसके दोनों किनारों परस्पर मिल जाएं। जीभ का आगे वाला भाग मुँह से थोड़ा बाहर निकला हुआ रहेगा। जीभ का आकार एक नलिका के समान हो जाए। जिसके द्वारा श्वास को अंदर लें। जीभ द्वारा बनाई गई नलिका से धीरे-धीरे गहरी श्वास को भीतर लें। फिर मुँह बन्द कर श्वास को नासिका मार्ग से बाहर निकालें।

लाम – शरीर में शीतलता प्रदान करता है।
सावधानियाँ – सर्दी, जुखाम में न करें।



मौसम का उच्च रक्तचाप पर प्रभाव व प्रबन्धन-

डॉ. प्रियंका कुमारी, (जे.आर. -1), प्रो० के० एन० सिंह विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग

वर्तमान समय में उच्च रक्तचाप जान लेवा बीमारी की श्रेणी में आने वाली प्रमुख बीमारी बन चुकी है। जिसे हम साइलेंट किलर कह सकते हैं। क्योंकि सामान्य रूप से इसमें कोई लक्षण प्रकट नहीं होता है परन्तु जब यह अपने स्तर को पार करती है तो हृदयघात और लकवा जैसी घातक बीमारी का रूप धारण कर लेती है।

उच्च रक्तचाप क्या है-

हृदय रक्त वाहिकाओं के माध्यम से शरीर के प्रत्येक कोशिका तक रक्त पहुंचाकर उसे पोषण देता है। रक्त के संचरण के समय रक्त वाहिकाओं की भित्ति पर रक्त का दबाव पड़ता है इस दबाव की रक्त के संचरण होने में महत्वपूर्ण भूमिका है इसी दबाव को सामान्य रक्तदाब कहते हैं इस दाब को मिलीमीटर ऑफ मर्करी में मापा जाता है। जो कि सिस्टोलिक (प्रत्येक धड़कन का अधिकतम दाब) तथा डायस्टोलिक (दो धड़कन के बीच न्यूनतम दाब) के रूप में मापा जाता है।

इसको मापने वाले यंत्र को रिफ्लेक्टोमीटर भी कहा जाता है। सामान्य सिस्टोलिक दाब 120 मिलीमीटर ऑफ मर्करी तथा डायस्टोलिक दाब 80 मिलीमीटर ऑफ मर्करी होता है। यही दाब जब सिस्टोलिक 140 मिलीमीटर ऑफ मर्करी तथा डायस्टोलिक दाब 90 मिलीमीटर ऑफ मर्करी से अधिक होने लगता है तो इस स्थिति को उच्च रक्तचाप के अन्तर्गत रखा जाता है।

मौसम का उच्च रक्तचाप पर प्रभाव :-

अमेरिका के कुछ शोधकर्ताओं ने एक शोध कर यह ज्ञात किया कि मौसम का उच्च रक्तचाप पर प्रभाव पड़ता है। वाशिंगटन स्थित यू0 एस0 डिपार्टमेंट ऑफ वेप्स अफेयर्स मेडिकल सेन्टर के शोधकर्ताओं ने उच्च रक्तचाप के लगभग 4 लाख रोगियों पर अध्ययन किया और पाया कि सर्दी के कारण उनका रक्तचाप बढ़ गया था इसका प्रमुख कारण यह था कि सर्दी के कारण शरीर की धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं। जिससे उसकी भित्ति पर पड़ने वाला रक्त का दबाव भी बढ़ जाता है। जिससे रक्त को प्रवाहित होने के लिए अधिक दबाव की आवश्यकता हो जाती है। फ्रांस में किए गए एक अध्ययन से एक अन्य तथ्य सामने आया कि सर्दियों के मौसम में शरीर का सिम्पेथेटिक तंत्रिकातन्त्र अधिक सक्रिय रहता है। जो कि तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है और केटेकोलामिन हार्मोन स्रावित करता है। जिसके कारण हृदय दर (हार्ट रेट) बढ़ जाती है। उसी बढ़ी हुई हार्टरेट के अनुसार रक्त का प्रवाह बढ़ने से रक्त का धमनियों पर दबाव भी बढ़ जाता है। साथ ही सर्दियों में नमक सेवन में भी वृद्धि और व्यायाम करने की दर में कमी आ जाती है जो सर्दी के मौसम में उच्च रक्तचाप का प्रमुख कारण माना गया है। इसके अतिरिक्त जब अत्यधिक सर्दी पड़ती है तो शरीर के त्वचा की कोशिकाओं और रक्त वाहिनियों सिकुड़ जाती हैं। त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं जिससे पसीना कम आता है। और पसीने से निकलने वाले नमक की शरीर में मात्रा बढ़ जाती है यह भी सर्दियों में उच्च रक्तचाप का एक प्रमुख कारण माना जाता है। साथ ही सर्दी के मौसम में धूप की कमी के कारण त्वचा में विटामिन डी तथा नाइट्रस आक्साइड का निर्माण नहीं हो पाता है।

नाइट्रस आक्साइड का स्त्राव सूर्य की किरणों में उपस्थित UVA किरणों के कारण त्वचा से होता है यह रक्तवाहिनियों को फैलाने का काम करता है सर्दी के मौसम में इसकी अनुपस्थिति में रक्तवाहिनियाँ सिकुड़ी रहती हैं। और रक्तचाप बढ़ा रहता है।

अन्य कारण :-

उच्च रक्तचाप को बढ़ाने में अन्य कारणों में तनाव, अव्यवस्थित जीवन शैली, धूम्रपान, मदिरा सेवन, नमक का अधिक सेवन, मधुमेह, मोटापा करने वाली औषधियाँ और तेल मसाले युक्त भोजन, वसायुक्त डेयरी उत्पाद।

चिन्ह व लक्षण-

सामान्यतः उच्च रक्तचाप का कोई लक्षण प्रतीत नहीं होता, परन्तु जब स्थिति गम्भीर हो जाती है तो सिर में तेज दर्द, थकावट, टॉगों में दर्द, उल्टी होने की शिकायत, चिड़चिड़ापन, हृदय गति तेज होना, शरीर से अधिक पसीना निकलना, हृदय में दर्द तथा महिलाओं में हार्मोन्स परिवर्तन होते हैं।

उपचार :-

जिस कारण से रक्तचाप बढ़ा है उसीको त्याग कर उसका उपचार करें। सर्दी के मौसम में शरीर को पूरा ढक कर रखें, शरीर की उष्मा बाहर ना जाने दें। धूप का सेवन कर अपना आचार-विचार व व्यवहार में संतुलन बनाए रखना चाहिए वसा युक्त तथा तेल युक्त आहार का सेवन ना करें, नमक कम सेवन करें, विटामिन डी तथा केले का सेवन करें केले में पोटैशियम पर्याप्त मात्रा में रहता है जो सोडियम-पोटैशियम पंप को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है।

हरी सब्जियाँ व फलों का प्रयोग ज्यादा करें।

योगचिकित्सा :-प्रत्येक सुबह टहलते हुए हल्का व्यायाम करें 90 मिनट पैदल चलें इससे रक्त संचरण सही रहता है। ध्यान जैसे विश्रामकारी व्यायाम करें, ईश्वर अराधना करें जिससे आप तनाव मुक्त रहेंगे, भरपूर नींद लें। सूरज की रोशनी में हल्के सूर्य नमस्कार आदि व्यायाम तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी आदि प्राणायाम करें। एल्कोहल व कैफीन जैसे उत्पादों का सेवन त्याग दें क्योंकि ये शरीर की उष्मा को सर्दियों में बाहर निकालते हैं।