

# 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-11

मई-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 style="text-align: center;"><b>सम्पादकीय</b></p> <p>प्रिय पाठकों, 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 <a href="http://www.bhu.ac.in/research_pub/swaasthya-patrika/">http://www.bhu.ac.in/research_pub/swaasthya-patrika/</a> 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>आयुर्वेद में स्वस्थ जीवन हेतु त्रि-उपस्तम्भ आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य का वर्णन है। इसमें किस रोग में क्या आहार लें यथा उच्च रक्तचाप में नमक की मात्रा को कम करना चिकित्सा का महत्वपूर्ण अंग है। इसकी मात्रा को नियंत्रित कर उच्च रक्तचाप को और इसके उपद्रव स्वरूप वृक्क रोगों, मूत्र में प्रोटीन की मात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं, इसी प्रकार घृत एवं तैल के प्रयोग को नियंत्रित कर रक्त वाहिकाओं में कोलेस्ट्रॉल के संचय को कम कर इन्हें और लचीला एवं स्वस्थ रख सकते हैं।</p> <p>इसी को ध्यान में रखकर यह अंक-11 मई-2018 भी "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><b>जय आयुर्वेद, जय हिन्द!</b> <b>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</b></p>
---	---

**उच्च रक्तचाप का प्राकृतिक एवं घरेलू उपचार**  
**डा० मो० अशरफ खान, एस० आर०, प्रो० एच०एच० अवस्थी, प्रोफेसर, रचना**  
**शारीर विभाग**

उच्च रक्तचाप, रक्त प्रवाह में एड्रेनेलीन नामक हार्मोन में वृद्धि के परिणाम स्वरूप होता है। जिससे रक्त के दबाव में तेजी से वृद्धि होती है। रक्तचाप एक तरह का बल है जिसके द्वारा रक्त धमनियों में वहन करता है। रक्तचाप का एक निश्चित स्तर है जो शरीर द्वारा बनाए रखा जाता है। इस दबाव में वृद्धि को उच्च रक्तचाप के रूप में जाना जाता है। हमारा शरीर रक्त के बिना कार्य नहीं कर सकता है। हृदय रक्त को धमनी द्वारा शरीर में एक दबाव के साथ पहुंचाता है।

सामान्यतया एक स्वस्थ पुरुष में रक्तचाप पारा के 120/80 मिली मीटर होता है। सामान्यतया रक्तचाप सुबह के समय कम रहता है तथा शाम के समय अधिक रहता है।

उच्च रक्तचाप पारा के 140/90 मिली मीटर या अधिक हो तब उसे उच्च रक्तचाप मानते हैं।

**उच्च रक्तचाप के कारण –**

1. मोटापा
2. तनाव
3. सोडियम के उच्च सेवन से
4. महिलाओं में हार्मोनल परिवर्तन
5. मधुमेह
6. अनुवांशिकता
7. व्यायाम की कमी
8. अन्य रोग के उपद्रव स्वरूप
9. गलत खान पान, कब्ज

उच्च रक्तचाप एक बीमारी न होके दूसरे अन्य गम्भीर बीमारी को उत्पन्न करता है।

**उच्च रक्तचाप के लक्षण –**

उच्च रक्तचाप में कई सालों तक कोई भी लक्षण दृष्टि गोचर नहीं होता है। जब तक वह अपना लक्षण व्यक्त करता है तब तक वह एक गम्भीर रोग उत्पन्न कर देता है इसलिये उच्च रक्तचाप एक साइलेंट किलर है।

उच्च रक्तचाप की शुरुआत में सिर तथा गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द वह भी विशेष कर सुबह उठते समय जो धीरे-धीरे कम हो जाता है।

कुछ निश्चित लक्षण जो विशेषकर उच्च रक्तचाप में भारीपन बने रहना, हाथ, पैर, कन्धे आदि में दर्द रहना, थकान चिडचिड़ापन बार-बार पेशाब करना, नींद न आना, आंखों में धुंधलापन दिखाई देना।

उपरोक्त लक्षणों को अगर नजर अंदाज किया गया तो गम्भीर रोग उत्पन्न हो जायेंगे जैसे-

1. सेरीब्रल हीमोरेज और लकवा।
2. हृदयाघात
3. वृक्क में रक्त संचार करने वाली धमनियों की समस्या।
4. नेत्र क्षति

**बचाव-**

1. शरीर के वजन को सामान्य बनाये रखें।
2. आहार में सोडियम की मात्रा सीमित रखें।
3. शारीरिक गतिविधि जैसे तेज चलना नियमित रूप से अपनायें।
4. शराब न पियें।
5. आहार, फलों और सब्जियों को अधिक से अधिक शामिल करें।

## हृदय को स्वस्थ रखने हेतु भोजन –

1. साबुत अनाज
2. फल जैसे सेब, केले, नारंगी, नाशपाती
3. सब्जियां जैसे ब्रोकली, गोभी और गाजर
4. मूंगफली जैसे गुर्दा सेम, मसूर, चिकी मटर और लीमा बीन्स
5. फ़ैट मुक्त या कम वसा डेयरी उत्पादों, जैसे स्कीम दूध
6. ओमेगा- 3 फ़ैटी एसिड में मछली।

## प्राकृतिक चिकित्सा –

प्राकृतिक चिकित्सा और योग उच्च रक्तचाप को सामान्य करने तथा शरीर को स्वस्थ रखने में महत्त्वपूर्ण योगदान रखता है।

प्राकृतिक चिकित्सा जैसे – हाइड्रोथैरेपी, क्रोमोथैरेपी, मड स्नान, मैग्नेटो थैरेपी आदि द्वारा रक्तचाप विशेष लाभकर सिद्ध होता है।

उपरोक्त के अतिरिक्त शारीरिक अभ्यंग विपरीत दिशा में हफ्ते में 1-2 बार करने से मांसपेशी में आराम तथा रस, रक्त संचार में लाभ होता है।

## उच्च रक्तचाप के घरेलू उपचार

1- **निम्बू**— निम्बू शरीर की रक्त वाहिकाओं को मुलायम और लचीला बनाने में मदद करता है। इससे इनमें रक्त का प्रवाह ठीक से हो पाता है और रक्तचाप कम हो जाता है। साथ ही निम्बू के जूस का नियमित सेवन करने से हार्ट फेल होने की सम्भावना कम होती है क्योंकि इसमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। विटामिन सी एक एंटीऑक्सीडेंट होता है जो फ्री-रेडिकल्स के बुरे प्रभाव को खत्म करता है। रोज सुबह खाली पेट एक कप पानी में एक मध्यम आकार के निम्बू के रस को घोलकर सेवन करें। अच्छा परिणाम पाने के लिए इसमें नमक या शक्कर न मिलाएं।

2- **तरबूज के बीज**— तरबूज के बीजों में कुकुर्बोसिट्रिन (cucurbitacin) नामक यौगिक पाया जाता है जो रक्त कोशिकाओं को चौड़ा करने में मदद करता है। साथ ही यह किडनी के कामकाज को ठीक करने में भी मदद करता है। इसलिए इनके सेवन से ब्लड प्रेशर कम होता है। सूखे तरबूज के बीजों और खसखस के बीजों को समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। रोज सुबह-शाम खाली पेट एक चम्मच पाउडर का सेवन करें।

3. **लहसुन**— कई शोधों में लहसुन को हाई ब्लड प्रेशर में फायदेमंद पाया गया है। कच्चा या पका हुआ दोनों ही प्रकार का लहसुन उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने में मदद करता है। लहसुन शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड और हाइड्रोजन सल्फाइड के उत्पादन को उत्तेजित करके रक्त वाहिनियों के फैलाव में मदद करता है। रोज दो लहसुन की कलियों को कुचलकर सेवन करें।

4. **केला**— केला उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। केला में पोटैशियम भरपूर होता है जो शरीर में सोडियम के प्रभाव को कम करता है। इसलिए रोजाना कम से कम दो केलों का सेवन जरूर करें। केले के साथ-साथ आप किशमिश, गाजर, संतरे का जूस, पालक, तुरई, शकरकंद, खरबूजा और कद्दू का सेवन भी कर सकते हैं।

5. **अजवाइन**— अजवाइन में अत्यधिक phytochemical 3 & N & butylphthalide होता है जो उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में काफी मदद करता है। यह रक्त वाहिकाओं के आसपास की मांसपेशियों को ढीला कर देता है जिससे रक्त को बहने के लिए ज्यादा जगह मिल जाती है और ब्लड प्रेशर कम हो जाता है। साथ ही अजवाइन स्ट्रेस हॉर्मोन को भी कम करती है। स्ट्रेस हॉर्मोन का स्तर अधिक होने के कारण भी ब्लड प्रेशर हाई हो जाता है।

6. **नारियल पानी**— उच्च रक्तचाप के मरीजों को अपना शरीर हाइड्रेटेड रखना बहुत जरूरी होता है। नियमित नारियल पानी का सेवन करने से यह कमी पूरी हो जाती है। साथ ही यह ब्लड प्रेशर कम करने में भी मदद करता है।

8. **प्याज का रस**— प्याज के रस में क्वर्सेटिन (quercetin) नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।

9. **शहद**— शहद का हृदय और रक्त कोशिकाओं पर शांतिकारी प्रभाव होता है। इसलिए यह भी उच्च रक्तचाप को कम करने में लाभकारी है। रोज सुबह खाली पेट दो चम्मच शहद का सेवन करें। या फिर, एक-एक चम्मच शहद और अदरक के रस को जीरे के पाउडर के साथ मिलाकर सेवन करें। इसे दिन में दो बार सेवन करें।

10. **मेथी के बीज**— मेथी के बीजों में अत्यधिक पोटेशियम और फाइबर होने के कारण यह उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं।

ऊपर दिए गए उपचारों को अपनाकर उच्च रक्तचाप को बहुत हद तक नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन साथ ही बीच-बीच में अपने डॉक्टर से भी जाँच कराते रहें।

### उच्च रक्तचाप: कारण, लक्षण एवं उपचार

डॉ. कविता निगम (जे.आर. -3), प्रो० एच० एच० अवस्थी, प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग

आज के आधुनिक एवं विकसित युग में हर मनुष्य की जीवनशैली अत्यधिक व्यस्त होने से वह अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पा रहा है, जिसके कारण वह अनेक बीमारियों से ग्रसित हैं। इसमें एक उच्च रक्तचाप भी व्यस्त एवं तनावपूर्ण जीवनशैली एवं गलत खानपान का परिणाम है।

उच्च रक्तचाप एक गंभीर एवं जानलेवा बीमारी है, जिसमें हृदय से संबंधित अनेक समस्याएँ जैसे हृदयाघात, लकवा, किडनी फ़ैल्योर तथा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

हृदय द्वारा सम्पूर्ण शरीर के प्रत्येक अंगों को नलिकाओं द्वारा रक्त पहुँचता रहता है। रक्तप्रवाह के कारण हृदय एवं नलिकाओं में एक दबाव उत्पन्न होता है जिसे रक्तचाप (Blood Pressure) कहते हैं। एक निश्चित रक्तचाप होने से पूरे शरीर में रक्त के संचार में सहायता मिलती है। सामान्य रक्तचाप औसत पारा के 120/80 मिली मीटर होता है। जब रक्तचाप का माप पारा के 139/89 मिली मीटर से अधिक होता है तो इसे उच्च रक्तचाप की स्थिति कहते हैं।

#### उच्च रक्तचाप के कारण :-

उच्च रक्तचाप का मुख्य कारण शरीर में सामान्य माप से बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल होता है। वैसे तो उच्च रक्तचाप का कोई निश्चित कारण नहीं है, फिर भी विभिन्न ऐसे कारक हैं जो रक्तचाप को बढ़ाते हैं।

(1) **अधिक उम्र** :- वर्तमान समय में उच्च रक्तचाप के लिये उम्र का कोई निश्चित बंधन नहीं है, फिर भी उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसका खतरा भी धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। 40 वर्ष एवं इससे अधिक उम्र के व्यक्तियों के शरीर की रक्त नलिकाओं विवर (छिद्र) वसायुक्त पदार्थ के जमा होने से विकृतरूप में पहुँच जाते हैं। इसके कारण हृदय पर कार्यभार बढ़ जाता है और शरीर में रक्त को ले जाने वाली कोशिकाओं पर दबाव अधिक बढ़ जाता है।

(2) **मोटापा** :- अधिक वजन एवं मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप की समस्या, सामान्य वजन वाले लोगों की तुलना में अधिक होने की सम्भावना रहती है।

(3) **मानसिक तनाव** :- जैसा की हम सभी जानते हैं चिंता एवं तनाव, मनुष्य को चिंता तक ले जाने का कारण बनते हैं। लगातार तनावपूर्ण परिस्थितियों में रहने से शरीर में अत्यधिक हारमोन उत्पन्न होते हैं जो हृदय की गति को बढ़ाकर हृदय एवं रक्तवाहिनी नलिकाओं पर दबाव उत्पन्न करते हैं। लगातार मानसिक अस्थिरता बने रहने से भी उच्च रक्तचाप की सम्भावना बढ़ जाती है।

(4) **अनुवांशिकी** :- अनुवांशिक कारणों से भी उच्च रक्तचाप माता-पिता से बच्चों में पीढ़ी दर पीढ़ी होने की सम्भावना रहती है।

(5) महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में उच्च रक्तचाप की समस्या ज्यादा अधिक देखने को मिलती है।

(6) **धूम्रपान** :- धूम्रपान करने से रक्तवाहिनियाँ सिकुड़ जाती है एवं रक्त में आक्सीजन की मात्रा भी कम हो जाती है, जिससे हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता है एवं रक्तचाप में वृद्धि हो जाती है।

(7) पीयूष ग्रंथि, थाईरायड ग्रंथि, पैराथाइरायड ग्रंथि एवं एड्रीनलीन ग्रंथि द्वारा स्रावित हारमोन में गड़बड़ी के कारण भी रक्तचाप बढ़ जाता है।

(8) अत्यधिक मदिरा (शराब) पीने से।

(9) सामान्य उम्र की महिलाओं में अगर्भवती महिला की अपेक्षा गर्भवती महिला में रक्तचाप ज्यादा रहने की सम्भावना होती है।

(10) अत्यधिक वसा एवं नमक युक्त भोजन सेवन से भी रक्तचाप बढ़ जाता है। वसा एक निश्चित मात्रा में हमारे शरीर की रक्त नलिकाओं को स्वास्थ्य एवं मजबूती प्रदान करती है। परन्तु अत्यधिक मात्रा में लेने से यह रक्त नलिकाओं के सतह पर धीरे-धीरे जमने लगता है, जिससे रक्तप्रवाह प्रभावित होकर रक्तचाप को बढ़ा देता है।

**उच्च रक्तचाप के कारण :-**

उच्च रक्तचाप (High B.P.) एक शांत ज्वालामुखी की तरह होती है जिसमें बाहर से तो कोई विशेष लक्षण नहीं दिखाई देता, परन्तु जब प्रकट होता है तो शरीर में लकवा, हृदयाघात एवं मृत्यु तक की भयावह स्थिति को उत्पन्न करता है।

फिर भी हम शुरु की अवस्था में निम्न लक्षणों को पहचान कर सही समय पर उचित उपचार कर सकते हैं -

- तेज सिरदर्द, सिर एवं गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द एवं भारीपन महसूस होना।
- नींद न आना, घबराहट, चक्कर आना, कानों में आवाज सुनाई देना।
- एकाग्रता एवं याददाश्त में कमी, शारीरिक रूप से थका-थका सा महसूस होना।
- चेहरे, हाथों एवं पैरों का अचानक से सुन्न हो जाना या झुनझुनी एवं कमजोरी महसूस होना।
- देखने में कठिनाई होना
- सांस लेने में दिक्कत होना
- नाक से खून आना, उल्टी एवं मिचली आना।

**उच्चरक्तचाप को कम करने के उपाय :-**

(A) **खानपान एवं जीवनशैली संबंधित उपाय :-**

- नमक, अचार, मांसाहार भोजन, चाय, कॉफी का प्रयोग कम करें।
- अत्यधिक वसायुक्त एवं तैलिय भोजन से परहेज करें।
- शराब एवं धूम्रपान का सेवन बंद करें।
- ज्यादा से ज्यादा सब्जी एवं फलों को भोजन में उपयोग करें।
- मलाई हटा दूध, तरबूज, लहसून, आँवला, नींबू आदि भोजन में शामिल करें।
- हल्का एवं सुपाच्य भोजन ग्रहण करें।
- नियमित रूप से कुछ व्यायाम जैसे कि तेजी से चलना, तैरना, साइकिल चलाना इत्यादि को अपनी दिनचर्या में स्थान दें।

(B) **योग एवं प्राणायाम से उपचार :-**

- किसी योग विशेषज्ञ की परामर्श अनुसार कुछ योगासन जैसे हलासन, पश्चिमोत्तानासन आदि अन्य आसनों को नियमित रूप से करें।
- रोजाना प्राणायाम (अनुलोम-विलोम), शवासन और ध्यान करें। इससे मानसिक तनाव कम होता है, मन प्रसन्न रहता है एवं शरीर को कार्य करने की ऊर्जा प्राप्त होती है। इन सब से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

(C) **आयुर्वेदिक उपचार :-**

- सुबह खाली पेट 1/2 कप देशी गाय का गोमूत्र पीने से ब्लड प्रेशर में चमत्कारी लाभ होता है।

- गिलोय, आँवला, सर्पगंधा एवं अर्जुन की छाल को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें और पानी के साथ सुबह-शाम लें।
  - रात में एक गिलास गरम पानी में आधा चम्मच मेथी दाना भिगो कर रखें, सुबह मेथी के दानों को चबा कर खाएँ और इसके ऊपर से छाना हुआ पानी भी पी लें।
  - सुबह खाली पेट लौकी का जूस पीने से स्वास्थ्य ठीक रहता है एवं वसा भी नियंत्रित रहती है।
  - रोजाना सुबह 1/2 चम्मच दालचीनी का पाउडर गरम जल के साथ लें।
- (D) **प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)** :- जल उपचार एवं मृदा (मिट्टी) उपचार से भी रक्तचाप में लाभ मिलता है। प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह से यह उपचार लिया जा सकता है। इसमें प्रकृति की ही चीजों का (जैसे मिट्टी, जल, वायु, धूप आदि) विभिन्न प्रकार से शरीर पर प्रयोग करके रोगों की चिकित्सा करते हैं।

### नमक एवं उच्च रक्तचाप में सम्बन्ध

#### डॉ. लक्ष्मी (जे.आर. -3), प्रो० के० एन० सिंह विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग

ब्लड प्रेशर की बीमारी आमतौर पर लोगों को 40 की उम्र के बाद होती है और जब ब्लड प्रेशर 120/80 से ज्यादा हो जाये तो उसे हाई ब्लड प्रेशर कहते हैं। इसका स्तर अलग-अलग हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर आमतौर पर हमारे जेनेटिक मेकअप की वजह से होता है। लेकिन जिन लोगों में ब्लड प्रेशर थोड़ा ज्यादा होता है, उसमें से 30 प्रतिशत अधिक नमक के कारण होता है। घर में खाये जाने वाले भोजन की अपेक्षा बाहर के भोज्य पदार्थों जैसे नमकीन, बिस्कुट, तली हुई चीजें, मठरी आदि में अधिक नमक पाया जाता है। इसके अलावा आजकल कैन फूड का जमाना है। कैन फूड को प्रिजर्व रखने के लिए इसमें अधिक मात्रा में नमक डाला जाता है, जिसमें अधिक नमक होता है। अचार अधिक नमक डाइट का सबसे मुख्य कारण है। अगर हम दिन भर में 5 ग्राम से ज्यादा नमक का सेवन करते हैं तो इससे हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

भोजन में नमक का कम या ज्यादा होना खाने के स्वाद को पूरी तरह से प्रभावित करता है। शोध के अनुसार अगर हम खाने में नमक का अधिक या कम सेवन करते हैं तो इसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। अगर भोजन में नमक की मात्रा अधिक हो तो इससे उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) की समस्या हो सकती है। अधिक नमक से शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को लेकर किये गए शोध से यह पता चला है कि अगर हम नमक का अधिक सेवन करते हैं तो शरीर के यूरिक एसिड में बढ़ोतरी होती है, इसके साथ ही पेशाब में भी एल्यूमिन के अधिक होने से खून की धमनियों को भी नुकसान पहुंचता है। अधिक नमक के सेवन से शरीर में सोडियम की मात्रा भी बढ़ती है। इन सभी कारणों से शरीर में उच्च रक्तचाप जैसी समस्या होती है।

नमक शरीर में पानी की मात्रा को नियंत्रित रखता है और अगर हम अधिक नमक का सेवन करते हैं तो शरीर में पानी ज्यादा एकत्रित होकर हमारे रक्त चाप को बढ़ाता है। इसलिए खाने में नमक की मात्रा को कम करना ही उच्च रक्त चाप को संतुलित करने का आसान और उचित उपाय है। अगर आप अधिक मात्रा में सोडियम का सेवन करते हैं तो आपको उच्च रक्तचाप होने की संभावना कम सोडियम लेने वालों से 21 प्रतिशत ज्यादा हो सकती है। हालाँकि यह भी देखा गया है कि उच्च रक्तचाप के लिए अधिक नमक ही नहीं बल्कि कम पोटैशियम भी एक कारण है।

चिकित्सकों द्वारा किये गए शोधों के अनुसार जो लोग अधिक नमक का सेवन करते हैं और जिन्हें पहले से ही यूरिक एसिड की समस्या है उनमें उच्च रक्तचाप की संभावना 32 प्रतिशत अधिक है जबकि जो लोग नमक का सेवन अधिक करते हैं और जिनके पेशाब में एल्यूमिन का स्तर ज्यादा है उनमें उच्च रक्तचाप की संभावना 86 प्रतिशत अधिक होती है।

**कैसे करें कम नमक का प्रयोग**

1. अगर खाने में नमक कम लग रहा हो तो खाने में नींबू का रस डाल कर खाएं। इसके अलावा कम सोडियम वाले नमक का प्रयोग भी आप कर सकते हैं किन्तु इस नमक के प्रयोग से पहले डॉक्टर की राय जरूर लें।

2. अपने खाने को अलग अलग मसालों से अलग स्वाद और खुशबू दें ताकि आपको नमक की कमी महसूस न हो। पुदीना, धनिया आदि खाने में नमक के प्रभाव को कम करते हैं इसलिए आप खाने में इनका प्रयोग कर सकते हैं।

3. पैक किये हुए व कैन वाले खाने में बहुत ज्यादा नमक होता है जैसे चिप्स, आचार, बिस्कुट आदि इसके अलावा जंक फूड में भी नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है। बाजार का खाना या पैकड फूड न के बराबर या कम खाएं। पापड़, चिप्स, सॉस, अचार, मठरी आदि नमक वाले चीजों से दूर रहें हालाँकि इसका मतलब यह नहीं है कि इन वस्तुओं का सेवन बिलकुल भी न करें। कभी कभार ऐसी वस्तुओं के सेवन से कोई नुकसान नहीं होता।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है इसलिए अपने शरीर का ध्यान रखना आपकी ही जिम्मेदारी है। इसलिए इस गंभीर बीमारी से बचने के लिए सीमित मात्रा में ही नमक का सेवन करें।

### योग एवं नैचुरोपैथी द्वारा रक्तचाप नियंत्रण

**डॉ० वर्षा गुप्ता, (जे.आर. -2), प्रो० के० एन० सिंह विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग**

रक्तचाप शारीरिक कार्यों के लिये उपयोग में लाया जाने वाला शब्द है, जिसमें हृदय वैकल्पिक रूप से पंप व आराम करता है। धमनियों का रक्त धमनी की दीवार पर बल लगाता है जिसे रक्तदाब कहते हैं। रक्तदाब मापन दो अंकों के प्रयोजन से होता है—जो सिस्टोलिक स्कोर है वह डायस्टोलिक स्कोर के ऊपर लिखित होता है। जैसे – 120/80 में 80 डायस्टोलिक स्कोर व उसके ऊपर 120 सिस्टोलिक है।

यदि रक्त वाहिकायें सामान्य रूप से रिलैक्स नहीं कर पा रही हैं तथा यदि धमनियों में रुकावटें आ रही हैं तो यह रक्तचाप के बढ़ने का नेतृत्व करता है, इसे ही हम सामान्य भाषा में रक्तचाप का नाम देते हैं।

**योग परिचय** – हाल ही के कुछ समय पूर्व तक योग भिन्न व रहस्यमयी माना जाता था, क्योंकि ये योग उन तपस्वियों व सन्तों के प्रधान गुणों में आता था, जो दुराव में आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के लिये अभ्यास किया करते थे।

किन्तु पिछले कुछ सालों में योग के लिये चीजें बहुत ही कलात्मक तरीके से बदली हैं, क्योंकि अब योग प्रकाश में आ रहा है तथा पश्चिमी देशों में भी इसका प्रचलन बढ़ रहा है। आज योग घरेलू शब्द बन गया है और सभी के बीच में काफी प्रचलित भी है – विशेषतः स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के रूप में।

चूंकि सामान्यतः ऐसे रोग जिनसे लोग पीड़ित हैं, वो सभी रोग बुरी दिनचर्या, बुरा खाना व रहने की आदत का परिणाम है। योग साधना में वो शक्ति है, जो इन सबको ठीक कर सकती है। क्योंकि योग के अनुसार यदि जीने और खाने के प्राकृतिक नियमों को अपनाया जाये तो तमाम बीमारियां अपने आप विलुप्त हो जायेंगे।

वैसे तो योग की कई परिभाषाएं हैं, किन्तु योग क्लासिकल के अनुसार – योग के दो मतलब हैं—

1. यदि योग शब्द “Yujir yoge” नामक मूल शब्द से व्युत्पन्न हुआ है। तो इसका मतलब है संयुक्त करना व बांधे रखना।  
“ याज्ञवल्क्य ” के अनुसार योग का मतलब है संघटन अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा के साथ संघटन।
2. यदि योग मूल शब्द “ Yuj samadha ” से व्युत्पन्न हुआ है, तब इसका मतलब है – ‘आध्यात्मिक अवशोषण’।



भगवत गीता के अनुसार योग का मतलब है – “मन की समानता जो सिर्फ भेदभावपूर्ण ज्ञान के स्थापित होने के बाद ही प्राप्त हो सकता है।

योग 5000 वर्षों से भी अधिक पुराना है जिसका गीता में सही उल्लेख किया गया है – पुरातन व सनातन के रूप में।

वो सांख्य दार्शनिक थे जिन्होंने योग के सिद्धान्तों को विकसित किया और इसकी उत्पत्ति का पता वैदिक पुस्तकों व उपनिषदों में लगाया जा सकता है।

योग आत्मसंस्कृति, आत्मविकास, आत्म अनुशासन व आत्म अहसास की प्रक्रिया –

**रक्तदाब क्या है ?**

धमनियों में रक्त के द्वारा लगाये गये बल को रक्तदाब कहते हैं।

यदि किसी का रक्तदाब बढ़ा है तब ये हृदय से संबन्धित समस्याओं का नेतृत्व करता है – जैसे-दिल का दौरा और धमनियों में रूकावटें।

इसी बढ़े हुये रक्तदाब को हाइपरटेंशन कहते हैं। जिसका मान पारा के पारा के 140/90 मिली मीटर के बराबर या उससे अधिक होता है।

**उच्च रक्तदाब या हाइपरटेंशन के कारण –**

- तनाव
- भोजन में अधिक मात्रा में नमक का उपयोग।
- धूम्रपान
- शराब पीना व वजन का बढ़ना

**उच्च रक्तदाब को नियंत्रित करने में योग के फायदे –**

1. योग शरीर मन और आत्मा को शान्त करता है।
2. ये चिन्ता व तनाव को कम करता है।
3. शरीर में रक्त संचार को सुधारता है।
4. अनिद्रा को ठीक करता है।
5. गुस्से को काबू करने में मदद करता है।

**नैचुरोपैथी –**

जनता के बीच स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति जागरूकता बढ़ी है। अब लोगों ने आधुनिक दिनचर्या पर प्रश्न करने शुरू कर दिये हैं।

अधिकतर स्वास्थ्य रक्षक विशेषज्ञ इस बात में विश्वास करते हैं कि ज्यादातर बीमारियां जिनसे आधुनिक मानव जगत पीड़ित है वो सभी गलत दिनचर्या, गलत आहार-विहार व वायुमण्डल में बढ़ते प्रदूषण का परिणाम है। इसीलिये नैचुरोपैथी जैसी प्रणाली सम्पूर्ण संसार में फैल रही है व अपनायी जा रही है।

प्रकृति इलाज के पांच मुख्य तौर-तरीकों में वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी एवं आकाश आते हैं।

सामान्य इलाज के तौर तरीके और नैदानिक विधि जो प्रकृति इलाज या नैचुरोपैथी में कार्यरत हैं वो निम्न हैं –

1. पंचमहाभूत थेरेपी
2. मसाज थेरेपी
3. मैग्नेटो थेरेपी, फेसियल डायग्नोसिस
4. एक्यूप्रेशर।

**जीवनशैली के परिवर्तन से और योग अभ्यास से उच्च रक्तचाप का प्रबन्धन  
डॉ० अन्तेश चौधरी (जे.आर. -2), प्रो० एच० एच० अवस्थी, प्रोफेसर, रचना शारीर  
विभाग**

उच्च रक्तचाप या बढ़ा हुआ रक्तदाब आजकल की होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं में आश्चर्यजनक रूप से बढ़ रहा है। आजकल यह बहुत सामान्य हो गया है। विश्व के लगभग 20

प्रतिशत व्यक्ति उच्च रक्तचाप से ग्रसित हैं। आश्चर्यजनक बात तो यह है कि उन्हें यह पता ही नहीं है। यह बिना लक्षण के रहता है। जब तक कि बहुत देर न हो गई हो, इसलिये इसे साइलेन्ट किलर कहते हैं। जब रक्तचाप बहुत ज्यादा हो जाता है। यह हृदय की कार्य क्षमता को बहुत बढ़ा देता है। जिससे कि धमनियां क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप हृदय सम्बन्धी बीमारियों, किडनी की बीमारियों के खतरे को बढ़ा देता है। योग, आसन और प्राणायाम अभ्यास हमारे शरीर के सभी भागों में रक्त संचरण को नियंत्रित करता है। प्राणायाम द्वारा उच्च रक्तचाप कम होता है और तंत्रिका तंत्र स्थिर रहने में मदद मिलती है। यदि आप स्वस्थ आहार और अपना वजन नियंत्रित रखते हैं और साथ-साथ धूम्रपान से बचते हैं, तो आप अवश्य ही उच्च रक्तचाप कम कर लेंगे। प्रभावी जीवनशैली के रूपान्तरण से आप उच्च रक्तचाप को उतना ही कम कर सकते हैं, जितना कि उच्च रक्तचाप को कम करने वाली दवाईयां करती हैं।

सामान्य रक्तचाप पारा के 120/80 मिली मीटर होता है, ज्यादातर मामलों में उच्च रक्तचाप के कारण अज्ञात होते हैं। 45 वर्ष से ज्यादा की उम्र में स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को उच्च रक्तचाप होता है, उम्र के साथ-साथ दोनों में इसके होने का खतरा होता है। यदि आप मधुमेही हैं या आपके परिवार में उच्च रक्तचाप का इतिहास है, तो आपको उच्च रक्तचाप का खतरा अपेक्षाकृत ज्यादा होता है। लगभग 60 प्रतिशत मधुमेही रोगी को उच्च रक्तचाप होता है।

- नमक का प्रमुख घटक सोडियम जिससे हृदय पर बहुत ज्यादा बोझ पड़ता है। डिब्बा बन्द सूप और दोपहर के भोजन में प्रयुक्त मांस, इसके प्रमुख संदिग्ध द्रव्य हैं।
- चिन्ता किसी के भी रक्तचाप को बढ़ा सकती है। यह दिन की बीमारियों के जोखिम कारकों पर असर डाल सकती है।
- हृद से ज्यादा एल्कोहल का सेवन करने वालों का रक्तचाप भी बढ़ सकता है।
- गर्भ अवधि उच्च रक्तचाप (गेस्टेशनल हाइपरटेंशन) एक प्रकार का उच्च रक्तचाप है जो गर्भावस्था के 5वें मास से उन महिलाओं द्वारा अनुभव किया जाता है, जिन्होंने पहले कभी रक्तचाप का अनुभव नहीं किया है।
- उच्च रक्तचाप के लिये इलाज का पहला पड़ाव अनुमोदित बचाव तथा जीवन शैली में परिवर्तन करना है। इसमें आहार सम्बन्धी परिवर्तन, शारीरिक व्यायाम, वजन में कमी शामिल है। इन परिवर्तनों में उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों में महत्वपूर्ण तरीके से उच्च रक्तचाप को कम करके दिखाया है। अगर उच्च रक्तचाप इतना अधिक है कि औषधि उपचार तुरन्त करना सही होगा, तो भी जीवनशैली में परिवर्तन अनुमोदित है। उच्च रक्तचाप को कम करने के लिये ध्यान, तनाव मुक्ति कार्य करना चाहिये।
- आहार परिवर्तन जैसे कम सोडियम आहार लाभदायक है। इसके अलावा DASH आहार, एक आहार जिसमें बादाम आदि साबुत अनाज, मछली, अण्डा, फल और सब्जियों से भरपूर हो। जिसे राष्ट्रीय हृदय, फेफड़े और रक्त संस्थान द्वारा प्रोत्साहित किया जाता है, रक्तचाप को कम करता है।
- योग चिन्ता द्वारा उत्पन्न उच्च रक्तचाप को कम करता है। यह अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र को शान्त करता है और हृदय की कार्यक्षमता को स्थिर करता है। कांसियस ब्रीदिंग उच्च रक्तचाप को जल्द ही कम कर देता है। कुछ आसन के प्रयोग से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। जैसे – पश्चिमोत्तासन, शवासन, सुखासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, अर्धहलासन आदि।

#### **उच्च रक्तचाप में निषेध योगासन –**

कुछ योग उच्च रक्तचाप में नहीं करने चाहिये जैसे – सर्वांगासन, शीर्षासन ये दोनों योग की अवस्थायें सिर में रक्तदाब को सबसे अधिक बढ़ाती हैं। क्योंकि इसमें पैर तथा मध्य शरीर सिर से ऊपर रहता है, तथा सिर हृदय के नीचे रहता है। बल्कि विपरीत करणी आसन भी उच्च रक्तचाप वाले रोगी को नहीं करना चाहिये।

#### **उच्च रक्तचाप के लिये प्राणायाम –**

योग आसन के अलावा प्राणायाम या श्वास प्रक्रिया का अभ्यास भी उच्च रक्तचाप के प्रमाण को कम करने में सहायक हो सकते हैं। जैसे – भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम, भ्रामरी

प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, ये शान्तिदायक एवं बलवान प्राणायाम हैं। ये धमनी में बने थक्के को भी काफी हद तक हटा सकते हैं। यदि हृदय की धड़कन की गति बढ़ी हुई है, तो ये उसको भी कम करता है।

#### निश्कर्ष –

उच्च रक्तचाप दुनिया में सबसे ज्यादा पायी जाने वाली बीमारियों में से एक है। हालांकि कई व्यक्तियों को इस बीमारी के बारे में पता ही नहीं होता है और न ही वे इसका इलाज करवाते हैं। इसलिये ये जरूरी है कि हम अपने रोगियों को उच्च रक्तचाप की रोकथाम एवं प्रबंधन के बारे में उचित जानकारी प्रदान करें। जिससे कि उच्च रक्तचाप से होने वाले खतरनाक दुष्प्रभाव को रोका जा सके और जीवन को सुगम, स्वस्थ बनाया जा सके।

### उच्च रक्तचाप के कारण तथा उसका यौगिक निदान श्याम सुन्दर, शोधछात्र, डॉ० भुवाल राम, एसोसिएट प्रोफेसर, द्रव्यगुण विभाग

वैदिक भैषज्य भारतीय आयुर्वेद का मूल है। आयु के स्वरूप, आयु की रक्षा एवं वृद्धि तथा स्वस्थ जीवन से सम्बद्ध ज्ञान आयुर्वेद है। आचार्य चरक के अनुसार—

**हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।**

**मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥ 1/41**

स्वस्थ रहने के लिए तनाव मुक्त रहना अति आवश्यक है। जब तक हमारी शारीरिक एवं मानसिक स्थिति तनाव मुक्त नहीं होती तब तक हमारा पूर्णरूपेण स्वस्थ रहना दुर्लभ है। तनाव मुक्त एवं स्वस्थ रहने का सबसे सरल व सहज माध्यम आयुर्वेद एवं योग है। जहां आयुर्वेद पहले से ही मानव मात्र को स्वस्थ रहने का उपाय निर्दिष्ट करता है तो वहीं पर यह योग भी मानव मन एवं मस्तिष्क को अपने गुणानुरूप प्रभावित करता है।

जिस प्रकार मनुष्य और आयुर्वेद का सम्बन्ध अति प्राचीन है ठीक उसी प्रकार मनुष्य और योग का सम्बन्ध भी आदिकाल से रहा है। मनुष्य अपने असावधानी के कारण अनेक प्रकार के बीमारियों से ग्रसित हो जाता है और फिर उसका उपचार करना मुश्किल हो जाता है।

इसी प्रकार उच्च रक्तचाप एक ऐसी खतरनाक बीमारी है जिससे मनुष्य का जीवन संकटमय हो जाता है। और अपने संकटमय जीवन से जूझने लगता है। समस्त संसार उच्च रक्तचाप जैसी खतरनाक बीमारी से ग्रस्त है। उच्च रक्तचाप एक ऐसी बीमारी है जिसका ऊपर से कोई पहचान नहीं चल पाता है कि इस व्यक्ति को यह रोग हुआ है। पहले ऐसा माना जाता था कि उच्च रक्तचाप एक निश्चित उम्र के बाद होता है परन्तु ऐसा नहीं है। इस परिवर्तनशील संसार में उच्च रक्तचाप की समस्या बच्चों से लेकर वृद्धों तक फैलती जा रही है। तथा इस रोग को कई श्रेणियों में बांटकर इसका अध्ययन किया जा सकता है।

रक्तचाप को सिफ़्मोमैनोमीटर उपकरण के द्वारा मापा जाता है। जब व्यक्ति स्वस्थ हो उस समय सिकुड़ने के स्थिति में रक्तचाप/सिस्टोलिक रक्तचाप पारा के 120 मिली मीटर होता है। और आराम के समय के स्थिति में/डाइस्टोलिक रक्तचाप पारा के 80 मिली मीटर होता है। इसे सामान्यतया पारा के 120/80 मिली मीटर लिखा जाता है। जब आपका सिस्टोलिक रक्तचाप पारा के 140 मिली मीटर या इससे उपर और डाइस्टोलिक रक्तचाप पारा के 90 मिली मीटर यदि इससे उपर हो तब उसे उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) कहते हैं। प्रत्येक समय में व्यक्ति का रक्तचाप अलग-अलग होता है अर्थात् प्रत्येक घंटे घटते- बढ़ते रहते हैं।

**उम्र के हिसाब से उच्च रक्तचाप की सूची—**

रक्तचाप की स्थिति	सिस्टोलिक/डाइस्टोलिक mm of Hg
रक्तचाप स्तर 4	210/120
रक्तचाप स्तर 3	180/110
रक्तचाप स्तर 2	160/100

रक्तचाप स्तर 1	140/90
उच्च सामान्य रक्तचाप	130/85
सामान्य रक्तचाप	120/80
कम सामान्य रक्तचाप	110/75
सीमा रेखा रक्तचाप	90/60
गम्भीर कम रक्तचाप	60/40
अतिगम्भीर कम रक्तचाप	50/33

#### उच्च रक्तचाप के प्राथमिक लक्षण—

- 1— कमजोरी, नींद का न आना, बोलने में कठिनाई एवं स्मृति का अभाव आदि।
- 2— धुंधला दिखाई देना, चक्कर आना, घबराहट, सिर में तेज से दर्द का होना आदि।
- 3— कोशिकाओं में अच्छे से रक्त संचार न होने से सिर में दर्द एवं सिर में भारीपन का होना।
- 4— व्यक्ति के उम्र के बढ़ने के पश्चात् शरीर धीरे-धीरे कमजोर हो जाती है जिसके फलस्वरूप यह उच्च रक्तचाप की खतरनाक बीमारी पैदा हो जाती है।

#### उच्च रक्तचाप के कारण—

उच्च रक्तचाप किसी निश्चित उम्र वाले व्यक्ति के लिए सीमित नहीं है परन्तु सामान्यतया 40 से 45 वर्ष के बाद ही इस बीमारी का सामना करना पड़ जाता है। शरीर में धमनियाँ एवं नसें जब कमजोर हो जाती हैं जिसके परिणाम स्वरूप हृदय को रक्त संचार करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। जिसके कारण रक्त को कोशिकाओं में ले जाने पर दबाव बढ़ जाता है जिसके कारण उच्च रक्तचाप की स्थिति बढ़ जाती है।

#### उच्च रक्तचाप के यौगिक उपचार—

नित्य योगाभ्यास करने से व्यक्ति उच्च रक्तचाप से निदान पा सकता है। योगाभ्यास करने से शरीर का अशुद्ध तत्व बाहर निकल जाता है। जिससे व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है। उच्च रक्तचाप से बचने के लिए व्यक्ति को योग एवं प्राणायाम आवश्यक रूप से करना चाहिए। जैसे— वज्रासन, पद्मासन, सिंहासन, मकरासन, शलभासन, कटिचक्रासन एवं योग निद्रा को दैनिक जीवन में अमल करने से उच्च रक्तचाप से बचा जा सकता है।

#### आहार—

- 1— उच्च रक्तचाप के बीमारी वाले व्यक्ति को सात्विक आहार से युक्त होना चाहिए।
- 2— अधिक से अधिक ताजे फल एवं हरी सब्जियाँ लेनी चाहिए।
- 3— आहारार्थ गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मकई, जौ, चावल एवं अंकुरित आहार लेना चाहिए।
- 4— नमक का प्रयोग न्यून मात्रा में करना चाहिए।

#### निश्कर्ष—

उच्च रक्तचाप की बीमारी से ग्रसित व्यक्ति की पहचान शीघ्र नहीं हो पाती इसलिए इसे 'मौन हत्या' कहा जाता है। अगर व्यक्ति का आहार-विहार ठीक नहीं है तो भी यह बीमारी हो सकती है इसलिए समय-समय पर रक्त दबाव की माप करवाते रहना चाहिए। निरन्तर योग व प्राणायाम करने से उच्च रक्तचाप से बचा जा सकता है।

#### उच्च रक्तचाप में सर्पगन्धा का महत्व

डॉ० मीनाक्षी द्विवेदी, एन.एफ.टी.एच.एम. सेन्टर, आयुर्वेद संकाय, चि० वि० सं०

आज पूरी दुनिया में उच्च रक्तचाप यानि हाइपरटेंशन एक गम्भीर समस्या बनी हुई है। आम भाषा में इसे उच्च रक्तचाप कहते हैं। उच्च रक्तचाप एक शान्त ज्वालामुखी की तरह है जिसके बाहर से कोई लक्षण या खतरा नहीं दिखाई देता पर जब यह ज्वालामुखी फटता है तो हमारे शरीर पर लकवा और हार्ट अटैक जैसे गम्भीर परिणाम हो सकते हैं कुछ समय पहले तक यह समस्या सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित थी पर आज के दौड़ भाग वाली जिन्दगी में खानपान व रहन-सहन के दुष्प्रभाव का नतीजा यह है कि यह समस्या बच्चों और युवाओं में भी फैलती जा रही है।

**कारण** – आज पहले यह जानना जरूरी है कि रक्तचाप होता क्यों है ? उच्च रक्तचाप का मुख्य कारण चिन्ता, क्रोध, ईर्ष्या, भय, मानसिक विकार अनियमित खान-पान, मैदे से बने हुए सामान, चीनी, मसाले, घी, तेल, अचार, मिठाईयां, शराब आदि का अत्यधिक सेवन। उच्च रक्तचाप में रक्त गाढ़ा हो जाता है जिससे उसका प्रवाह धीमा हो जाता है। रक्तचाप बढ़ने से सिर दर्द, तनाव, चिड़चिड़ापन, टांगों में दर्द, झुनझुनी होना, कमजोरी महसूस होना जैसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं।

**सर्पगन्धा एक वानस्पतिक औषधि** – आयुर्वेद शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। “आयु एवं वेद” जिसका अर्थ है “जीवन का विज्ञान” मनुष्य स्वयं को स्वस्थ रखने हेतु प्राचीन काल से वनस्पतियों का प्रयोग आहार एवं औषध रूप में कर रहा है

सर्पगन्धा एक महत्वपूर्ण पौधा है जिसका प्रयोग औषध द्रव्य के रूप में करते हैं। सर्पगन्धा का वानस्पतिक नाम “Rauvolfia serpentina” है। सर्पगन्धा की जड़ का सबसे अधिक चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है।

**सर्पगन्धा का उच्च रक्तचाप में महत्व –**

1. सर्पगन्धा की जड़ के चूर्ण को प्रतिदिन 2 ग्राम मात्रा दूध या जल के साथ सेवन करने से उच्च रक्तचाप कम होता है, अनिद्रा दूर होती है।
2. सर्पगन्धा, आंवला व गिलोय का चूर्ण सममात्रा में बनाकर प्रतिदिन 3-3 ग्राम मात्रा में जल के साथ लेते रहने से उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

**उच्च रक्तचाप में कार्यकर स्वर्ण सूतशेखर रस**

**वैद्य अपूर्व प्रियदर्शी, शोधछात्र, डॉ० भुवाल राम, एसोसिएट प्रोफेसर, द्रव्यगुण विभाग**

आयुर्वेद में उच्च रक्तचाप नामक व्याधि स्थिति शब्दशः प्राप्त नहीं होती। इस स्थिति हेतु आधुनिक आयुर्वेद शोधार्थियों ने धमनी प्रपूर्णता, आकृत वात रोग, व्यानबल, रस भार, धमनी प्रतिचय, सिरागत वात, रक्त वेग वृद्धि, रक्तगत वात, रक्त सम्मर्दन तथा रक्तवात आदि कई पारिभाषिक शब्द समूह द्वारा इसे अभिहित किया है। इसमें आचार्य प्रियव्रत शर्मा (1992) द्वारा प्रयुक्त ‘रक्तवात’ संग बहुधा प्रयुक्त एवं समाचीन प्रतीत होता है।

यद्यपि इसका कोई पृथक एवं स्पष्ट विश्लेषण आयुर्वेदीय ग्रन्थों में प्राप्त नहीं होता तथापि इसमें प्राप्त भ्रम, शिरःशूल, कंप, क्रोध, निद्रानाश आदि लक्षणों की चिकित्सा आचार्यों ने बताया है।

चिकित्सकीय परंपरा में उच्च रक्तचाप की स्थिति में स्वर्ण सूतशेखर का प्रयोग सफलतापूर्वक किया जाता है। यह सूतशेखर रस पित्त की अम्लता एवं तीक्ष्णता का शमन करता है तथा वात प्रकोप को भी नष्ट करता है जिससे वात पित्तात्मक विकारों को दूर करने में यह अत्यन्त हितकारक है। यह रसायन आमाशय एवं पित्ताशय में पित्त प्रकोप का शमनकर पिनोर पत्ती को नियमित बनाता है जिससे अम्लपित्त, अम्लवमन, पित्तवृद्धि जन्य कोष्ठस्थ शूल, उदावर्त, पित्तज शीर्षशूल, दाह, भ्रम, निद्रानाश, नासागत रक्तस्राव का नाश होता है।

सूतशेखर रस का परिणाम वातवाहिनियों एवं रक्तवाहिनियों दोनों पर शामक होता है। रक्तवाहिनियों पर कार्य करके यह हृदय को विश्रान्ति देता है। किसी प्रकार के संक्रामण, सान्निपातिक या सेन्द्रिय विष की उपस्थिति में ज्वर में, हृदय की क्रिया अधिक वेगपूर्ण होने की स्थिति में उन विषों के प्रतिरोध हेतु एक संचालन की क्रिया अधिक बल से होती है। परिणामस्वरूप हृदय एवं नाड़ी दोनों बलपूर्वक एवं अधिक कार्य स्पन्दन करते हैं। इससे अधिक कार्य करने से हृदय में क्लान्ति होती है जो कि वातपित्तात्मक अवस्था है। ऐसी स्थिति में स्वर्ण सूतशेखर का प्रयोग फलतः हृदय की गति को कम कर विश्रान्ति देता है।

विशिष्ट वैद्यक मन्तव्य के अनुसार विषहन एवं शामक गुणों के कारण रक्तदबाव वृद्धि के रोगियों में सूतशेखर रस रक्त दबाव ह्रासार्थ निर्भयतापूर्वक दिया जाता है। विशेषतः पैत्तिक लक्षण, दाह, भ्रम, शिरोशूलयुक्त उच्च रक्तचाप में यह अवश्य ही लाभकारी है।

उच्च रक्तचाप में भ्रम की विशिष्ट स्थिति भी प्राप्त होती है। जिसमें आतुर को भ्रमण्डल घूमने का आभास होता है। कभी-कभी शैया पर पड़े रहने पर भी अपने को फेंके जाने की तरह प्रतीत होता है। ऐसी स्थिति में स्वर्ण सूतशेखर रस त्वरित लाभप्रद होता है।

पैतिक भ्रमादि लक्षण युक्त उच्च रक्तचाप में स्वर्ण सूतशेखर एवं कामदुधा मौलिक का योग अधिक लाभप्रद होता है ऐसा मैंने व्यक्तिगत रूप से अनुभव किया है। अनुपान रूप में द्राक्षाशीत, भृष्ट जीरक चूर्ण, धान्यक हिम का प्रयोग उत्तम है।

#### विशेष ध्यातव्य –

स्वर्ण सूतशेखर रस के प्रचलित दो पाठों में से एक योगरत्नाकर का है जिससे घटक रूप में वटसनाग अंकित है एवं इसके निर्माण में वत्सनाभ का प्रयोग किया जाता है। दूसरा पाठ आचार्य यादवजी के सिद्धयोग संग्रह में है। जिसमें कत्सनाग नहीं है अपितु 'शैष्य' है। इसमें चांदीभस्म का प्रयोग उक्त है।

मुझे लगता है कि शैष्ययुक्त सूतशेखर का प्रयोग मानसिक कारण जन्य उच्च रक्तचाप में करना चाहिए तथा योगरत्नाकर कथित सूतशेखर का प्रयोग सेन्द्रिय विषजन्य तथा आम संपृक्त उच्च रक्तचाप में किया जाना अधिक कार्यकर होगा। यह विशद अनुसंधान एवं विश्लेषण का विषय है।

### किशोरावस्था में उच्च रक्तचाप का यौगिक प्रबन्धन नीतू गुप्ता, एन०एफ०टी०एच०एम० सेन्टर

उच्च रक्तचाप को सामान्यतया वयस्कों की समस्या मानी जाती थी लेकिन अब ये नवयुवकों में भी पाया जाता है। नवयुवकों में उच्च रक्तचाप की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका मुख्य कारण आजकल जीवन जीने के तरीके पर निर्भर है जैसे मोटापा, खानपान, आलस्य, मोबाइल का ज्यादा प्रयोग इत्यादि। उच्च रक्तचाप से हृदय सम्बन्धी बीमारी, हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। अपने लाइफ स्टाइल को बदल कर ध्यान एवं योग के द्वारा। हाइपरटेंशन को बहुत हद तक सही किया जा सकता है।

“जब रक्त धमनियों में सामान्य से ज्यादा दबाव से गुजरता है तो इस स्थिति को उच्च रक्तचाप कहा जाता है।” जब रक्त उच्च वेग से धमनियों और शिराओं में बहता है तो इसकी दीवारों को नुकसान पहुंचा कर खतरनाक स्थिति उत्पन्न करता है जो कि मृत्यु तक पहुंच जाती है अगर इसका निदान व उपचार न किया जाय।

उच्च रक्तचाप का सामान्यतया कोई लक्षण नहीं होता है इसलिये इसे साइलेंट किलर के नाम से पुकारा जाता है। WHO के अनुसार तकरीबन 7.5 लाख मृत्यु प्रतिवर्ष उच्च रक्तचाप के कारण होती है।

सामान्य रक्तचाप नवयुवकों में 110/70 होता है। सामान्यतया ये नये जन्में बच्चे में कम और बड़े दोनों में बढ़ जाता है।

#### किशोरावस्था में उच्च रक्तचाप का कारण –

1. जीवन जीने का तरीका
2. तनाव
3. हार्मोन्स
4. पारिवारिक इतिहास एवं अनुवांशिकी
5. वयस्कता
6. इन्टरनेट का प्रयोग
7. मोबाइल का प्रयोग

**लक्षण** – सिरदर्द, चक्कर आना, बीमार अनुभव करना, संतुलन गड़बड़ हो जाना, धुंधला दिखना, बोलने में दिक्कत आना, याददाश्त कमजोर होना, नींद में कमी आना, नींद न लगना, व्यवहार में परिवर्तन आदि।

**उपचार** – सभी के जीवन में टीनएज सबसे कठिन अवस्था है। इसलिये इस समस्या को जल्द से जल्द उपचार करना चाहिए।

1. जीवन जीने के तरीके में सुधार लाकर

2. ध्यान, योग एवं प्राणायाम से
3. धूम्रपान और शराब को ना कहकर
4. सक्रिय रहकर
5. नमक के कम प्रयोग से
6. तनाव को कम करके।

#### लाभकारी योग व प्राणायाम –

शवासन, वज्रासन, उत्तानासन, शिशुआसन, बलासन, मत्स्येन्द्रासन, जानुशीर्षासन, वीरासन, सेतु बन्धासन, भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम और ध्यान उच्च रक्तचाप को कम करने में विशेष लाभदायी हैं।

“ सर्वांगआसन व शीर्षासन नहीं करना चाहिए।”

#### प्रदूषण और उच्च रक्तचाप के बीच सम्बन्ध

अनुराग सिंह गौतम, शोध छात्र, आशुतोष कुमार पाठक, असिस्टेन्ट प्रोफेसर, रचना शरीर विभाग

डॉ. राखी मेहरा ने विजयवाडा और हैदराबाद जैसे शहरों को बताया कि लगातार बढ़ता हुआ वायु प्रदूषण कहीं न कहीं एक चेतावनी दे रहा है। वायु की गुणवत्ता अक्टूबर माह में लगभग 8 प्रतिशत और उत्तरोत्तर महीने में प्रदूषण का स्तर चेतावनी के स्तर को पार कर रहा है, इसमें से 15 प्रतिशत गम्भीर प्रदूषण और 51 प्रतिशत अति गम्भीर स्तर को दर्शाते हैं।

वायु प्रदूषण, धूम्रपान, कचरा जलाना, रासायनिक तत्वों का बहुतायत प्रयोग और ऐसी फैक्टरियों से लगातार निकलता धुँआ, रेडियोएक्टिव तत्वों का बढ़ता प्रयोग बहुत सी बीमारियों को बढ़ा रहा है जैसे Pulmonary Hypertension, व्यावसायिक फेफड़ों के रोग interstitial फेफड़े के रोग श्वसन तंत्र को अपरिवर्तित नुकसान, पहुँचाकर फेफड़ों की कुल श्वसन सामर्थ्य को कम कर देता है।

भारतीय चिकित्सकीय अनुसन्धान परिषद के शोधकर्ताओं ने वायु प्रदूषण और रक्तचाप से जुड़े सभी उपलब्ध अध्ययनों का विश्लेषण किया और पाया की ओजोन, कार्बन मोनोऑक्साइड, नाइट्रोजन ऑक्साइड और सल्फर डाईऑक्साइड समेत प्रदूषण के उच्च स्तर के सम्पर्क में आने वाले लोगों के लिए 140 mm of Hg के ऊपर उच्च रक्तचाप रीडिंग होने की सम्भावना है।

अध्ययनों के मुताबिक, वाहन निकास या जलने वाले कोयले से वायु प्रदूषण के लघु और दीर्घकालिक एक्सपोजर उच्च रक्तचाप से जुड़ा हुआ है। उन्होंने पाया की जीवाश्म ईंधन जलने से सल्फर डाईऑक्साइड को शॉर्ट टर्म एक्सपोजर और हवा में धूल और गन्दगी जैसे कणों को उच्च रक्तचाप के जोखिम से जोड़ा गया था, जबकि नाइट्रोजन डाईऑक्साइड के दीर्घकालिक संपर्क तथा बिजली संयन्त्रों और वाहन निकास से आता है।

वायु प्रदूषण और उच्च रक्तचाप के बीच एक रैखिक संबंध है जिसमें संकेत दिया है कि वायु प्रदूषण का एक बहुत ही कम स्तर उच्च रक्तचाप के जोखिम को प्रेरित कर सकता है। वायु प्रदूषण सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव पैदा कर सकता है जो धमनियों में बदलाव का कारण बन सकता है।

एक अनुसन्धानिक अध्ययन (रुबेनफील्ड और अन्य ) से पता चलता है कि शोर सड़कों के पास रहने वाले लोगों को उच्च रक्तचाप का बड़ा खतरा हो सकता है, उन्होंने पाया कि शोर सड़कों में रहने वाले लोग, जहां 50 डेसिबल के औसत रात के शोर के स्तर में, शांत सड़कों पर रहने वाले लोगों की तुलना में उच्च रक्तचाप के विकास में 6 प्रतिशत की वृद्धि हुई थी।

गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप पर परिवहन शोर के प्रभाव की भी जांच की गई है। हाल ही में डेनिश अध्ययन में सड़क यातायात शोर गर्भवती महिलाओं के बीच उच्च रक्तचाप से जुड़ा हुआ पाया गया। परिमाण लगभग 3000 महिलाओं के एक छोटे से लिथुआनियाई अध्ययन के परिमाण के साथ तुलनीय है, जिसने सड़क यातायात शोर और गर्भावस्था के उच्च रक्तचाप के बीच एक गैर महत्वपूर्ण सहयोग की सूचना दी हालांकि इस अध्ययन से संकेत मिलता है कि गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप के लिए परिवहन शोर जोखिम कारक हो सकता है।

बहुत तेज ध्वनि कान के पर्दों को हानि पहुंचा सकती है। कान के अंदर जो हेयर सेल्स (हीलिंग एंड सेल ) होते हैं जो पूरी तरह खत्म हो सकते हैं और कान से सुनाई देना बंद हो

सकता है ध्वनि से दिल की धड़कन कम हो जाती है और ब्लड प्रेशर की शिकायत हो सकती है हाल की रिपोर्ट से यह पता चला है कि बहुत अधिक शोरगुल मानव का खून गाढ़ा कर सकता है जिसके कारण हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत भी हो सकती है।

भारतीय विष विज्ञान अनुसन्धान संस्थान के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन में रसोई के परिवेश में कणीय पदार्थ particulate matter जनित प्रदूषण की जाँच की गई यहाँ पर पी एम 2.5 और पी एम 1 सूक्ष्म कणों के साथ ही वाष्पशील कार्बनिक यौगिकों, कार्बन मोनोऑक्साइड की भी उच्च मात्रा पायी गई। सूक्ष्मकण फेफड़ों के वायुकोशीय उपकला तक पहुँच सकते हैं या परिसंचरण तंत्र में प्रवेश कर सकते हैं।

इसी तरह केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भारत सरकार ने विजयवाड़ा को हैदराबाद से भी 5 प्रतिशत बुरी स्थिति में आने के आँकड़े दिए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भारत में फेफड़े के रोगों से मरने वाले रोगियों की कुल मृत्यु दर का 11.97 प्रतिशत जिम्मेदार माना है। भारत में प्रत्येक वर्ष प्रत्येक 1 लाख में 142.09 व्यक्तियों की मृत्यु का कारण ये रोग कहे गए हैं जो विश्व में सर्वाधिक है।

#### उच्च रक्तचाप में प्रयुक्त औषधीय द्रव्य

#### सत्यप्रकाश चौधरी, शोध छात्र, प्रो० अनिल कुमार सिंह, द्रव्यगुण विभाग

उच्च रक्तचाप में रक्तगत वात का संचय शरीर में होता है जिससे रक्तदाब उत्पन्न होता है जिसका उपचार निम्न औषधियों से किया जा सकता है –

#### चिकित्सा की दृष्टि से –

जटामांसी, अश्वगंधा, सर्पगन्धा, शंखपुष्पी, छिलहिष्ट, काष्टदास, शतावरी, अरलु, ककीष्ट, कंटकारी, बनपत्ता, ताम्बूल तथा रुद्राक्ष आदि औषध द्रव्यों का प्रयोग किया जा सकता है। साथ ही साधारण नमक का प्रयोग कम करके उसके जगह सैंधव लवण का प्रयोग करके तथा अत्यधिक आहार जैसे चिकनाई युक्त भोज्य पदार्थ, तली हुई चीजों का निषेध करना चाहिए। नियमित व्यायाम करना तथा सुबह-शाम 30 मिनट टहलना चाहिए एवं दिवा शयन का परित्याग कर रक्तगत वात तथा अन्य व्याधियों से बचा जा सकता है।

#### उच्च रक्तचाप : एक अध्ययन

वर्तमान समय में पूरे विश्व में उच्च रक्तचाप से अधिकांश मानव ग्रस्त है। उच्च रक्तचाप से धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। रक्त का दबाव बढ़ जाने के कारण, रक्त धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के लिये दिल को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है। रक्तचाप बढ़ने से सिर में दर्द, शरीर में थकावट, पैरों में दर्द, उल्टी होने की सम्भावना और चिड़चिड़ापन इत्यादि लक्षण पाये जाते हैं। उच्च रक्तचाप नामक व्याधि जीवन शैली और खान-पान की आदतों से जुड़ा होने से इसको दवा के प्रयोग से नष्ट नहीं किया जा सकता। इस व्याधि को समाप्त करने के लिये अपनी दिनचर्या एवं खान पान को सही करना पड़ेगा। उच्च रक्तचाप के प्रमुख कारण जैसे – मोटापा, तनाव, अधिक मात्रा में नमक सेवन करना इत्यादि हैं।

#### उच्च रक्तचाप का उपचार –

1. उच्च रक्त चाप वाले मनुष्य को नमक का सेवन कम कर देना चाहिये।
2. लहसुन का प्रयोग करना चाहिये, लहसुन से कोलेस्ट्रॉल नहीं होता, यह रक्त का थक्का जमने नहीं देता।
3. नींबू पानी का प्रयोग करने से उच्च रक्तचाप नामक व्याधि के उपचार में मदद मिलती है।
4. हरी सब्जियों का प्रयोग करें।
5. सुबह-सुबह हरी घास पर नंगे पैर टहले।
6. करेला और सहजन का प्रयोग करें।
7. केला, अमरूद, सेव इत्यादि फलों का सेवन करें।
8. रोजाना कम से कम 20-30 मिनट प्राणायाम कपाल भॉति अनुलोम विलोम का अभ्यास करें।
9. भरपुर नींद लें।
10. ज्यादा चिंता न करें।