



# व्यानबल वैषम्य उच्च रक्तचाप



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें :

**महानिदेशक**  
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी  
नई दिल्ली-110058  
फोन: +91-11-28525520/28524457, फैक्स: +91-11-28520748  
ई-मेल: dg-ccras@nic.in/ccras\_dir@nic.in  
वैबसाईट: www.ccras.nic.in  
www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार-प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
आयुष मंत्रालय  
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)  
भारत सरकार

## उच्च रक्तचाप क्या है ?

प्रकृच्छक दबाव एच जी का 160 एम एम से ज्यादा अथवा समान होना अथवा प्रसारण दबाव एच जी का 95 एम एम से ज्यादा या बराबर होना।

## प्रकार

- ❖ आवश्यक उच्चरक्तचाप
- ❖ द्वितीयक उच्चरक्तचाप
- ❖ अन्य



इसकी समस्याएँ क्या हैं ?

1. कण्ठ शूल
2. हृदयाघात
3. वृक्क क्षति
4. रक्ताघात

## उच्चरक्तचाप के कारण क्या है ?

- ❖ दोषपूर्ण जीवन शैली की आदतें
- ❖ दोषपूर्ण आहार की आदतें
- ❖ उच्च कोलेस्ट्रॉल
- ❖ मोटापा
- ❖ परिवारिक इतिहास
- ❖ दबाव
- ❖ 40 वर्ष की उम्र के बाद
- ❖ निश्चित औषधियाँ

## इसकी संभावना क्या है ?

- ❖ संभवतः लक्षण का न होना
- ❖ धुँधली दृष्टि (उपगामी)
- ❖ सिरदर्द
- ❖ चक्कर आना
- ❖ नाक से रक्त स्त्राव होना
- ❖ कर्ण में प्रतिध्वनित होना
- ❖ धुँधली दृष्टि
- ❖ धड़कन
- ❖ ग्लानि
- ❖ चिड़चिड़ापन
- ❖ थकावट



## पथ्य (क्या करें)

1. आहार परिवर्तन :
  - ✓ कम नमक वाला आहार लेना चाहिए।
  - ✓ अल्प वसा युक्त आहार लेना चाहिए।
  - ✓ नियमित रूप से फल, सब्जियाँ एवं नारियल।
2. जीवन शैली में परिवर्तन :
  - ✓ ध्यान करें।
  - ✓ हल्का प्राणायाम करें।
  - ✓ श्वसन योग करें।
  - ✓ आधुनिक व्यायाम करें।
  - ✓ दबाव में कमी करें।
  - ✓ अगर मोटापा हो तो वजन कम करें।



## अपथ्य (क्या न करें)

1. आहार :
  - ❌ वसा युक्त भोजन, नमकीन स्नेक्स न लें।
  - ❌ बासी सब्जियाँ न लें।
  - ❌ अत्यधिक मसालेदार, तला हुआ भोजन आदि न लें।



## 2. जीवन शैली :

- ❌ दबाव में न रहें।
- ❌ मद्यपान, तम्बाकू, चाय, कॉफी आदि न लें।
- ❌ रात्रि में जागना नहीं चाहिए।
- ❌ दिन में निद्रा से दूर रहे।



## आयुर्वेद के माध्यम से इसको कैसे व्यवस्थित करें?

उच्च रक्तचाप में कुछ एकल औषधि प्रयोग करें:

- 1) सर्पगंधा (रावलफिआ सरपेनटिना)
- 2) ब्राह्मी (बकोपा मोन्सरी)
- 3) शंखपुष्पी (कॉनवोलवुलस प्यूरिकैलिस)
- 4) जटामांसी (नारदोस्टेकि जटामांशी)



## सी.सी.आर.ए.एस का योगदान

- 1) व्यानबल वैषम्य उच्चरक्तचाप के लिए वयादियोग को विकसित किया गया है