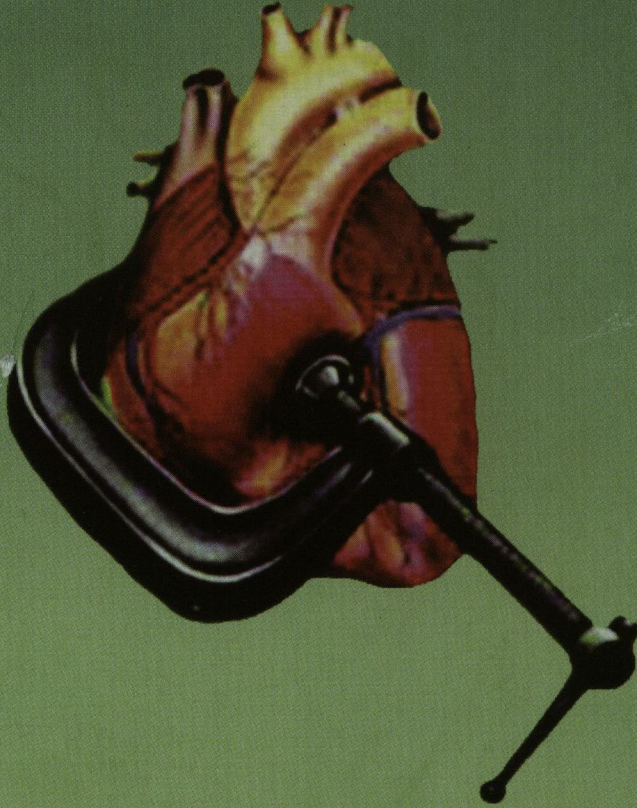


व्यानबल वैषम्य उच्च रक्तचाप



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

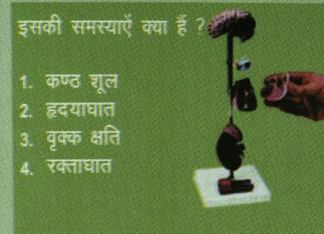
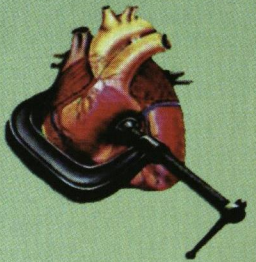
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)

उच्च रक्तचाप क्या है ?

प्रकुंचक 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

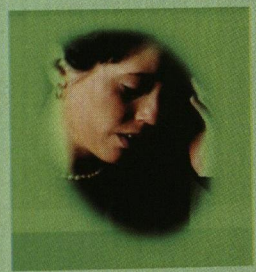


उच्चरक्तचाप के कारण क्या है ?

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

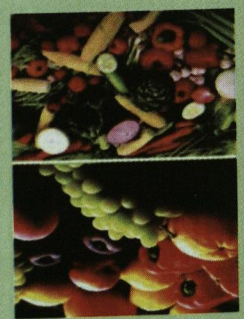
इसकी संभावना क्या हैं ?

- ★ संभवतः लक्षण का न होना (उपगामी)
- ★ सिरदर्द
- ★ चक्कर आना
- ★ नाक से रक्त स्राव होना
- ★ कर्ण में प्रतिध्वनित होना
- ★ धुँधली दृष्टि
- ★ घड़कन
- ★ ग्लानि
- ★ चिड़चिड़ापन
- ★ थकावट

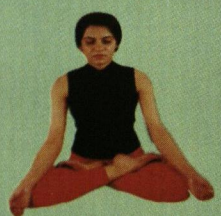


पथ्य (क्या करें)

1. आहार परिवर्तन :
 - ✓ कम नमक वाला आहार लेना चाहिए।
 - ✓ अल्प वसा युक्त आहार लेना चाहिए।
 - ✓ नियमित रूप से फल, सब्जियाँ एवं नारियल।

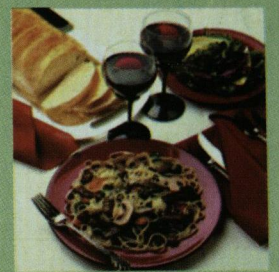


2. जीवन शैली में परिवर्तन :
 - ✓ ध्यान करें।
 - ✓ हल्का प्राणायाम करें।
 - ✓ श्वसन योग करें।
 - ✓ आधुनिक व्यायाम करें।
 - ✓ दबाव में कमी करें।
 - ✓ अगर मोटापा हो तो वजन कम करें।



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।



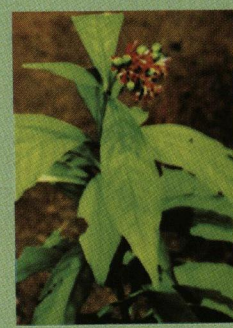
2. जीवन शैली :
 - ✗ दबाव में न रहें।
 - ✗ मद्यपान, तम्बाकू, चाय, कॉफी आदि न लें।
 - ✗ रात्रि में जागना नहीं चाहिए।
 - ✗ दिन में निद्रा से दूर रहे।



आयुर्वेद के माध्यम से इसको कैसे व्यवस्थित करें?

उच्च रक्तचाप में कुछ एकल औषधि प्रयोग करें:

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



सी.सी.आर.ए.एस का योगदान

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