उच्च रक्तचाप
(हाई ब्लड प्रेशर)

कारण • लक्षण • बचाव • आयुर्वेदिक उपचार • योग • आहार

एक संपूर्ण हिंदी मार्गदर्शिका

यह पुस्तक केवल जानकारी के लिए है, डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं।

विषय-सूची

1. प्रस्तावना
2. ब्लड प्रेशर क्या है ?
3. हाई ब्लड प्रेशर क्यों होता है ? (कारण)
4. लक्षण और जटिलताएँ
5. जाँच और घर पर बीपी नापने का सही तरीका
6. जीवनशैली में बदलाव
7. आहार: क्या खाएँ, क्या न खाएँ
8. 7 दिन का नमूना आहार-चार्ट
9. आयुर्वेद की दृष्टि से उच्च रक्तचाप
10. आयुर्वेदिक घरेलू उपचार
11. योग और आसन
12. प्राणायाम और ध्यान
13. तनाव प्रबंधन और नींद
14. आदर्श दैनिक दिनचर्या
15. कब तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ ?
16. मिथक और तथ्य
17. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
18. निष्कर्ष और संकल्प

1. प्रस्तावना

उच्च रक्तचाप, जिसे आम भाषा में हाई बीपी कहा जाता है, आज भारत ही नहीं पूरी दुनिया की सबसे आम बीमारियों में से एक है। इसे "साइलेंट किलर" (मौन हत्यारा) कहा जाता है, क्योंकि कई लोगों में वर्षों तक कोई लक्षण नहीं दिखते और इसका पता तब चलता है जब हृदय, मस्तिष्क या गुर्दे को नुकसान पहुँच चुका होता है।

अच्छी बात यह है कि सही जानकारी, नियमित जाँच, संतुलित आहार, योग-प्राणायाम और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की दवा से ब्लड प्रेशर को काफी हद तक नियंत्रण में रखा जा सकता है।

इस पुस्तक में हम सरल हिंदी में समझेंगे कि हाई बीपी क्या है, क्यों होता है, कैसे कम करें, आयुर्वेद और योग इसमें कैसे सहायक हैं, और किन बातों से सावधान रहना चाहिए।

> **महत्वपूर्ण सूचना :** यह पुस्तक शैक्षणिक जानकारी के लिए है। यह किसी डॉक्टर के इलाज का विकल्प नहीं है। यदि आप बीपी की दवा ले रहे हैं तो उसे अपने आप कभी बंद न करें और न ही मात्रा बदलें। कोई भी आयुर्वेदिक औषधि या नया योगाभ्यास शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या योग्य वैद्य से सलाह लें।

2. ब्लड प्रेशर क्या है ?

हमारा हृदय पूरे शरीर में रक्त पंप करता है। जब रक्त धमनियों (arteries) की दीवारों पर दबाव डालता है तो उसे **रक्तचाप (ब्लड प्रेशर)** कहते हैं। यह दबाव दो संख्याओं में लिखा जाता है, जैसे **120/80 mmHg**।

- **ऊपर वाली संख्या (सिस्टोलिक):** जब हृदय सिकुड़कर रक्त बाहर फेंकता है, तब का दबाव।
- **नीचे वाली संख्या (डायस्टोलिक):** जब हृदय दो धड़कनों के बीच आराम करता है, तब का दबाव।

जब यह दबाव लंबे समय तक सामान्य से अधिक बना रहता है तो उसे उच्च रक्तचाप कहते हैं। इससे हृदय को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है और धमनियाँ कठोर व संकरी होने लगती हैं।

बीपी की श्रेणियाँ (वयस्कों के लिए)

श्रेणी	ऊपर वाली (सिस्टोलिक)	नीचे वाली (डायस्टोलिक)
सामान्य	120 से कम	80 से कम
बढ़ा हुआ (चेतावनी)	120–129	80 से कम
हाई बीपी – स्टेज 1	130–139	80–89
हाई बीपी – स्टेज 2	140 या अधिक	90 या अधिक
आपातकाल (तुरंत डॉक्टर)	**180 से अधिक**	**120 से अधिक**

> भारत में आम तौर पर लगातार 140/90 या उससे अधिक रीडिंग को हाई बीपी माना जाता है। निदान एक बार की रीडिंग से नहीं, अलग-अलग दिनों की कई रीडिंग से होता है। बीपी की श्रेणियों के मानक देशों और दिशानिर्देशों के अनुसार थोड़े भिन्न हो सकते हैं, इसलिए अपना लक्ष्य डॉक्टर से तय करवाएँ।

बीपी के प्रकार

1. प्राथमिक (Essential) उच्च रक्तचाप

लगभग 90–95% मामले इसी प्रकार के होते हैं। इसका कोई एक निश्चित कारण नहीं होता; उम्र, आनुवंशिकता, खान-पान और जीवनशैली मिलकर इसे पैदा करते हैं।

2. द्वितीयक (Secondary) उच्च रक्तचाप

यह किसी अन्य बीमारी या दवा के कारण होता है, जैसे गुर्दे की बीमारी, थायरॉइड या हार्मोन की समस्या, नींद में साँस रुकने की समस्या (स्लीप एपनिया), कुछ दवाइयाँ आदि। कम उम्र में अचानक बढ़ा हुआ बीपी हो तो इसकी जाँच जरूरी है।

3. हाई ब्लड प्रेशर क्यों होता है ?

अपरिवर्तनीय कारण (जिन्हें हम बदल नहीं सकते)

- **आनुवंशिकता :** माता-पिता को हाई बीपी हो तो खतरा बढ़ जाता है ।
- **बढ़ती उम्र:** उम्र के साथ धमनियाँ कम लचीली होती जाती हैं ।
- **लिंग :** 45–50 वर्ष तक पुरुषों में अधिक, रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद महिलाओं में भी तेजी से बढ़ता है ।

परिवर्तनीय कारण (जिन्हें हम सुधार सकते हैं)

- **अधिक नमक का सेवन :** अचार, पापड़, नमकीन, चिप्स, प्रोसेस्ड फूड, इंस्टेंट नूडल्स में छिपा हुआ नमक ।
- **मोटापा और बढ़ा हुआ पेट :** वजन बढ़ने पर हृदय पर बोझ बढ़ता है ।
- **शारीरिक निष्क्रियता :** बैठे रहने वाली जीवनशैली ।
- **तनाव और चिंता :** लंबे समय का मानसिक तनाव बीपी बढ़ाता है ।
- **धूम्रपान और तंबाकू :** हर कश या तंबाकू के सेवन से बीपी अस्थायी रूप से बढ़ता है और धमनियाँ क्षतिग्रस्त होती हैं ।
- **अधिक शराब :** नियमित अधिक मात्रा में शराब बीपी बढ़ाती है ।
- **कम नींद :** रोज 6 घंटे से कम सोना खतरा बढ़ाता है ।
- **पोटैशियम की कमी :** फल, सब्जियाँ कम खाना ।
- **अधिक चाय-कॉफी, कैफीन :** अधिक मात्रा में अस्थायी रूप से बीपी बढ़ा सकते हैं ।
- **मधुमेह (डायबिटीज) और बढ़ा कोलेस्ट्रॉल :** ये बीपी के साथ अक्सर जुड़े रहते हैं और मिलकर खतरा कई गुना बढ़ा देते हैं ।
- **कुछ दवाइयाँ:** दर्द निवारक (NSAIDs जैसे कुछ पेनकिलर), स्टेरॉयड, कुछ सर्दी-जुकाम की दवाएँ, गर्भनिरोधक गोलियाँ आदि । दवा बदलने से पहले डॉक्टर से बात करें ।

आयुर्वेद के अनुसार कारण

आयुर्वेद में उच्च रक्तचाप का कोई एकल रोग-नाम नहीं है । इसे प्रायः **रक्तगत वात**, **व्यान वात की विकृति** और **रक्तवह स्रोतस् की दुष्टि** से जोड़कर समझा जाता है । आयुर्वेद इसके कारण इस प्रकार मानता है: अत्यधिक चिंता, क्रोध, भय, शोक (मानसिक कारण); अधिक नमकीन, खट्टा, तीखा, तला और बासी भोजन; दिन में सोना व रात को जागना; व्यायाम का अभाव; और मल-मूत्र के वेग रोकना ।

4. लक्षण और जटिलताएँ

लक्षण

अधिकतर मामलों में **कोई लक्षण नहीं** होते। यही इसका सबसे बड़ा खतरा है। जब बीपी बहुत अधिक हो तो ये लक्षण दिख सकते हैं:

- सिर के पिछले हिस्से में भारीपन या दर्द, खासकर सुबह
- चक्कर आना, आँखों के आगे अंधेरा
- सीने में दर्द या घबराहट, तेज धड़कन
- साँस फूलना
- धुंधला दिखाई देना
- नाक से खून आना (कभी-कभी)
- कान में आवाज़ आना, थकान, बेचैनी

> सिरदर्द या चक्कर के आधार पर बीपी का अंदाज़ा न लगाएँ। केवल मशीन से नापकर ही सही पता चलता है।

अनियंत्रित बीपी से होने वाली जटिलताएँ

अंग	संभावित नुकसान
हृदय	हार्ट अटैक, हृदय का बढ़ना, हार्ट फेल्योर
मस्तिष्क	लकवा (स्ट्रोक), याददाश्त कमजोर होना (डिमेंशिया)
गुर्दे	किडनी की क्षति, किडनी फेल्योर
आँखें	रेटिना की क्षति, दृष्टि कमजोर होना
धमनियाँ	धमनियों का कठोर होना, पैरों में रक्त संचार की समस्या

5. जाँच और घर पर बीपी नापने का सही तरीका

डॉक्टर कौन-सी जाँचें करवा सकते हैं?

- बार-बार बीपी माप, 24 घंटे की एम्बुलेटरी बीपी मॉनिटरिंग (जरूरत पड़ने पर)
- खून की जाँच: शुगर, कोलेस्ट्रॉल (लिपिड प्रोफाइल), क्रिएटिनिन, इलेक्ट्रोलाइट्स, थायरॉइड
- पेशाब की जाँच
- ईसीजी (ECG), जरूरत पड़ने पर इको-कार्डियोग्राफी

घर पर बीपी नापने के नियम

1. अपर-आर्म (बाजू पर बाँधने वाली) प्रमाणित डिजिटल मशीन उपयोग करें। कलाई वाली मशीनें अपेक्षाकृत कम भरोसेमंद होती हैं।
2. नापने से 30 मिनट पहले चाय, कॉफी, धूम्रपान और व्यायाम न करें। पेशाब आदि से निवृत्त हो लें।
3. 5 मिनट कुर्सी पर पीठ टिकाकर, पैर जमीन पर रखकर शांत बैठें। बात न करें।
4. बाजू को दिल के स्तर पर मेज पर रखें। कफ सीधे त्वचा पर बाँधें, मोटे कपड़े के ऊपर नहीं।
5. 1–2 मिनट के अंतर से 2–3 रीडिंग लें और औसत नोट करें।
6. सुबह (दवा या नाश्ते से पहले) और शाम को नापें। तारीख, समय और रीडिंग डायरी में लिखें और डॉक्टर को दिखाएँ।

बीपी डायरी का नमूना :

तारीख	सुबह की रीडिंग	शाम की रीडिंग	नाड़ी (पल्स)	टिप्पणी

6. जीवनशैली में बदलाव

शोध बताते हैं कि जीवनशैली में सुधार से बीपी में उल्लेखनीय कमी आ सकती है। नीचे दिए गए बदलावों का अनुमानित असर देखिए (व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न हो सकता है):

बदलाव	ऊपर वाले बीपी में संभावित कमी
वजन घटाना (हर 1 किलो कम करने पर लगभग)	1 mmHg
DASH जैसा संतुलित आहार	8–11 mmHg
नमक कम करना	5–6 mmHg
नियमित व्यायाम	5–8 mmHg
शराब सीमित करना	2–4 mmHg

मुख्य सूत्र

- **नमक :** रोज 5 ग्राम (एक छोटा चम्मच) से कम कुल नमक, इसमें अचार, पापड़, नमकीन, बिस्कुट आदि का नमक भी गिनें।
- **वजन :** BMI 18.5–23 के बीच रखें। पेट की चर्बी कम करें (पुरुष कमर 90 सेमी, महिला 80 सेमी से कम)।
- **व्यायाम :** सप्ताह में कम से कम 150 मिनट तेज चाल से चलना (रोज 30 मिनट, सप्ताह में 5 दिन)। साथ में हल्का योग।
- **तंबाकू :** पूरी तरह छोड़ें। शराब या तो न लें या बहुत सीमित।
- **नींद :** रोज 7–8 घंटे, नियमित समय पर।
- **नियमित जाँच :** 30 वर्ष के बाद साल में कम से कम एक बार बीपी जरूर नपवाएँ। यदि हाई बीपी है तो डॉक्टर के बताए अनुसार।

> **याद रखें:** जीवनशैली में सुधार दवा का साथी है, उसे अपने आप बंद करने का कारण नहीं। बीपी नियंत्रित होने पर भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही घटाई या बंद की जाए।

7. आहार : क्या खाएँ, क्या न खाएँ

हाई बीपी के लिए सबसे प्रमाणित आहार पद्धति **DASH डाइट** (Dietary Approaches to Stop Hypertension) है, जिसमें फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद और कम नमक पर जोर दिया जाता है। इसे भारतीय रसोई के अनुसार नीचे समझाया गया है।

✔ क्या खाएँ

वर्ग	विकल्प
अनाज	गेहूँ-जौ-चना का मिश्रित आटा, ज्वार, बाजरा, रागी, ओट्स, दलिया, ब्राउन राइस, मल्टीग्रेन रोटी
दालें	मूँग, मसूर, अरहर, चना, राजमा, सोयाबीन, अंकुरित अनाज (कम नमक में बनाएँ)
हरी सब्जियाँ	पालक, मेथी, बथुआ, लौकी, तोरई, परवल, टिंडा, ब्रोकली, गाजर, चुकंदर, खीरा
फल	केला, पपीता, संतरा, मौसमी, अनार, सेब, तरबूज, अमरूद, आँवला (पोटैशियम व मैग्नीशियम के स्रोत)
मेवे-बीज	बिना नमक के बादाम, अखरोट, अलसी, कद्दू के बीज (सीमित मात्रा में, मुट्ठी भर)
डेयरी	टोंड/स्किम दूध, ताजा दही, छाछ (बिना नमक या हल्का नमक)
प्रोटीन	दालें, पनीर (सीमित), मछली (सप्ताह में 2 बार, यदि मांसाहारी), अंडे का सफेद भाग
तेल/वसा	सीमित मात्रा में सरसों, तिल, मूंगफली या जैतून का तेल; रोज कुल 3–4 चम्मच के भीतर
स्वाद के लिए	नींबू, अदरक, लहसुन, जीरा, धनिया, हल्दी, पुदीना, कालीमिर्च, अजवाइन, हींग, कड़ी पत्ता, इमली (नमक की जगह स्वाद बढ़ाने के लिए)

> **पोटैशियम सावधानी :** पोटैशियम से भरपूर चीजें (केला, नारियल पानी, पालक आदि) आमतौर पर बीपी में लाभकारी हैं। किंतु यदि आपको गुर्दे की बीमारी है या आप कुछ विशेष बीपी दवाएँ (जैसे ACE-inhibitor, ARB, स्पाइरोनोलैक्टोन) ले रहे हैं, तो अधिक पोटैशियम नुकसान कर सकता है। ऐसे में डॉक्टर से पूछकर ही बढ़ाएँ।

✘ क्या कम करें या छोड़ें

- अचार, पापड़, चटनी (अधिक नमक वाली), नमकीन, भुजिया, चिप्स, नमकीन बिस्कुट
- इंस्टेंट नूडल्स, सूप पैकेट, सॉस, केचप, अजीनोमोटो (MSG) वाले चाइनीज फूड
- प्रोसेस्ड और डिब्बाबंद भोजन, सॉसेज, सलामी, नमकीन मछली (सूखी मछली)
- ऊपर से नमक छिड़कना (सलाद, दही, फल पर काला नमक/सादा नमक)
- तला-भुना, समोसा, कचौड़ी, पकौड़े, जलेबी, मिठाइयाँ
- घी-मक्खन-वनस्पति (डालडा) अधिक मात्रा में, ट्रांस फैट
- अधिक लाल मांस
- कोल्ड ड्रिंक और मीठे पेय, बाजार का पैकेटबंद जूस
- अधिक चाय-कॉफी (दिन में 2–3 कप से अधिक नहीं)
- शराब, तंबाकू, गुटखा, पान मसाला (इनमें नमक व तंबाकू दोनों होते हैं)

नमक कम करने के व्यावहारिक तरीके

1. खाना बनाते समय नमक कम डालें और धीरे-धीरे जीभ को आदत डालें, 2–3 सप्ताह में स्वाद बदल जाता है।
2. खाने की मेज से नमक की शीशी हटा दें।
3. पैकेट खरीदते समय लेबल पर "सोडियम" देखें।
4. नींबू, हींग, जीरा, अमचूर, पुदीना, अदरक से स्वाद बढ़ाएँ।
5. बाहर का खाना कम खाएँ; रेस्तरां के भोजन में नमक बहुत अधिक होता है।
6. "लो सोडियम" या "सेंधा नमक" को भी सीमित मात्रा में ही लें; सेंधा या काला नमक भी सोडियम ही है, इसलिए इसे "छूट" न मानें। लो-सोडियम नमक (पोटैशियम क्लोराइड वाला) गुर्दे के रोगियों के लिए ठीक नहीं, डॉक्टर से पूछें।

8. 7 दिन का नमूना आहार-चार्ट

यह एक सामान्य शाकाहारी नमूना है। अपनी जरूरत, वजन, अन्य बीमारियों (जैसे डायबिटीज, किडनी) के अनुसार डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ से बदलवाएँ। सभी व्यंजन कम नमक और कम तेल में बनाएँ।

दिन	सुबह उठकर	नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम	रात का भोजन
सोमवार	गुनगुना पानी + नींबू	वेजिटेबल दलिया + 1 फल	2 मल्टीग्रेन रोटी, मूँग दाल, लौकी की सब्जी, सलाद, छाछ	भुना चना + हर्बल चाय	खिचड़ी + दही/सब्जी का सूप
मंगलवार	भीगे 4–5 बादाम + पानी	बेसन का चीला (कम तेल) + पुदीना चटनी	रोटी, राजमा (कम मसाला), पालक की सब्जी, सलाद	अमरूद/सेब	2 रोटी, तोरई, दाल का पतला शोरबा
बुधवार	गुनगुना पानी	ओट्स दूध (बिना चीनी) + अलसी	ब्राउन राइस, अरहर दाल, भिंडी, सलाद	नारियल पानी / छाछ	रोटी, पनीर-पालक (सीमित), सलाद
गुरुवार	मेथी दाना का पानी	उपमा (सब्जियों के साथ)	रोटी, चना दाल, परवल, सलाद, दही	पपीता	सब्जियों वाला दलिया/ पुलाव + रायता
शुक्रवार	जीरा पानी	मूँग दाल चीला + दही	बाजरा/ज्वार रोटी, लौकी चना दाल, सलाद	मुट्ठी भर भुना मखाना (बिना नमक)	रोटी, मिक्स वेज, सूप
शनिवार	गुनगुना पानी + नींबू	इडली (2–3) + सांभर (कम नमक)	रोटी, कढ़ी (हल्की), तोरई, सलाद	संतरा/मौसमी	मूँग दाल खिचड़ी + सब्जी
रविवार	भीगे बादाम-अखरोट	सब्जी पराठा (कम तेल, 1) + दही	रोटी, छोले (कम नमक), सलाद, छाछ	अनार/तरबूज	हल्का सूप + रोटी + सब्जी

भोजन से 2 घंटे पहले रात का खाना खाएँ। रात का भोजन हल्का रखें और खाने के बाद 10–15 मिनट धीमी सैर करें।

9. आयुर्वेद की दृष्टि से उच्च रक्तचाप

आयुर्वेद एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर जोर देती है। इसके अनुसार स्वास्थ्य का आधार **वात-पित्त-कफ** त्रिदोष का संतुलन है। उच्च रक्तचाप में मुख्यतः **वात और पित्त** की विकृति, **रक्त धातु** की दुष्टि और **मन (सत्त्व) पर रज-तम का प्रभाव** माना जाता है।

चिकित्सा के तीन स्तंभ

1. **निदान परिवर्जन :** रोग के कारण (अधिक नमक, तनाव, अनियमित दिनचर्या) को छोड़ना।
2. **शमन चिकित्सा :** औषधियों से दोषों को शांत करना।
3. **शोधन चिकित्सा :** पंचकर्म (जैसे विरेचन, बस्ति, शिरोधारा) जो योग्य वैद्य की देखरेख में ही कराई जाती है।

आयुर्वेदिक जीवनशैली : दिनचर्या के सूत्र

- ब्रह्म मुहूर्त (सूर्योदय से 1–1.5 घंटे पहले) में जागना
- सुबह मल-मूत्र त्याग, दाँत-जीभ की सफाई
- अभ्यंग: तिल या नारियल के तेल की हल्की मालिश, विशेषकर सिर और पैर के तलवों पर
- योग-प्राणायाम और ध्यान
- समय पर, शांत मन से, ताजा और सात्विक भोजन
- दिन में सोने से बचना, रात 10 बजे तक सोना

सात्विक आहार

ताजा बना, हल्का, कम मसालेदार, कम नमक वाला, मौसमी फल-सब्जियों से भरपूर भोजन। अधिक खट्टा, नमकीन, तीखा, बासी, डिब्बाबंद और तामसिक भोजन से परहेज।

> **आयुर्वेद का सही उपयोग :** आयुर्वेदिक उपचार को आधुनिक चिकित्सा का सहायक मानें, विकल्प नहीं। बीपी बहुत अधिक हो, या हृदय/गुर्दे की बीमारी हो तो केवल घरेलू उपचार के भरोसे न रहें।

10. आयुर्वेदिक घरेलू उपचार

नीचे दिए गए घरेलू उपाय पारंपरिक रूप से उपयोग होते हैं। इनमें से कई पर सीमित वैज्ञानिक प्रमाण हैं; ये बीपी की दवा का **विकल्प नहीं** हैं। हर उपाय की सावधानियाँ ध्यान से पढ़ें।

1. अर्जुन की छाल

हृदय के लिए पारंपरिक रूप से सबसे प्रसिद्ध औषधि मानी जाती है। **विधि :** 1 चम्मच (लगभग 3–5 ग्राम) अर्जुन छाल का चूर्ण 1 कप पानी या दूध में उबालकर आधा रहने पर छानकर पिएँ, दिन में एक बार। **सावधानी :** खून पतला करने वाली दवाओं के साथ या लंबे समय तक लेने से पहले डॉक्टर से पूछें; गर्भावस्था में न लें।

2. लहसुन

कुछ अध्ययनों में लहसुन से बीपी में हल्की कमी देखी गई है। **विधि :** सुबह खाली पेट 1–2 कच्ची कलियाँ कुचलकर 10 मिनट रखने के बाद पानी से निगलें, या सब्जी-दाल में पकाकर प्रयोग करें। **सावधानी :** खून पतला करने वाली दवाएँ लेने वाले, ऑपरेशन से पहले के रोगी, और जिन्हें एसिडिटी या पेट की समस्या है, डॉक्टर से पूछें।

3. तुलसी

तनाव कम करने में सहायक मानी जाती है। **विधि :** 5–7 ताजा तुलसी पत्तों को चबाएँ या पानी में उबालकर काढ़ा/चाय पिएँ।

4. आँवला

विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर। **विधि :** सुबह 1 ताजा आँवला खाएँ या 1 चम्मच आँवला चूर्ण/रस पानी के साथ लें। **सावधानी :** बहुत अधिक अम्लता वाले लोग सीमित मात्रा में लें; डायबिटीज की दवा लेने वाले ध्यान रखें (शुगर कम हो सकती है)।

5. मेथी दाना

विधि : रात में 1 चम्मच मेथी दाना पानी में भिगोएँ, सुबह पानी पिएँ और दाने चबा लें। **सावधानी :** गर्भावस्था में न लें; शुगर की दवा के साथ सावधानी।

6. जीरा-धनिया-सौंफ का पानी

समान मात्रा में जीरा, धनिया, सौंफ रात में पानी में भिगोएँ और सुबह छानकर पिएँ। यह हल्का, ठंडा और पाचन के लिए अच्छा माना जाता है।

7. नारियल पानी

पोटैशियम का अच्छा स्रोत। रोज 1 गिलास पर्याप्त है। **सावधानी :** किडनी रोगी या पोटैशियम बढ़ाने वाली दवा लेने वाले डॉक्टर से पूछें।

8. शंखपुष्पी, ब्राह्मी और जटामांसी (मानसिक तनाव के लिए)

आयुर्वेद में इन्हें मेध्य रसायन माना जाता है जो मन को शांत करते हैं। ये चूर्ण, सिरप या टैबलेट में मिलती हैं। **सावधानी :** मात्रा वैद्य से तय करवाएँ। ये कुछ लोगों में नींद या सुस्ती ला सकती हैं।

9. अश्वगंधा

तनाव और नींद के लिए प्रचलित है। **सावधानी :** गर्भावस्था, थायरॉइड की बीमारी, और कुछ दवाओं (बीपी, शुगर, नींद की दवाएँ) के साथ असर बदल सकता है। बिना सलाह के न लें।

10. सर्पगंधा

सर्पगंधा आयुर्वेद की एक प्रसिद्ध औषधि है, जिससे आधुनिक चिकित्सा में कभी रेसरपीन नामक दवा बनी। यह **शक्तिशाली औषधि** है और इसके गंभीर दुष्प्रभाव (अवसाद, सुस्ती, नाक बंद, बीपी का अत्यधिक गिरना) हो सकते हैं। **इसे कभी भी खुद से न लें; केवल योग्य वैद्य/डॉक्टर की निगरानी में ही।** गर्भावस्था में बिल्कुल वर्जित।

11. शास्त्रीय योग (केवल वैद्य की सलाह से)

अर्जुनारिष्ट, सर्पगंधा घनवटी, प्रवाल पिष्टी, मुक्ता पिष्टी, जटामांसी चूर्ण, ब्राह्मी वटी जैसी औषधियाँ वैद्य रोगी की प्रकृति, उम्र और बीमारी देखकर देते हैं।

12. शिरोधारा और अभ्यंग

माथे पर औषधीय तेल/दूध/छाछ की धारा गिराने वाली शिरोधारा पंचकर्म की एक पद्धति है जिसे तनाव और अनिद्रा में उपयोगी माना जाता है। इसे अनुभवी चिकित्सक के केंद्र पर ही कराएँ।

सावधानियाँ (बहुत जरूरी):

- बीपी की एलोपैथिक दवा अपने आप बंद न करें। आयुर्वेदिक और एलोपैथिक दवा साथ में लेनी हो तो दोनों चिकित्सकों को बताएँ ताकि बीपी बहुत न गिरे या दवाओं में टकराव न हो।
- बाजार की कई आयुर्वेदिक दवाएँ प्रमाणित या गुणवत्ता-जाँच के बिना बिकती हैं। केवल विश्वसनीय ब्रांड और पंजीकृत वैद्य की सलाह पर ही खरीदें। कुछ भस्म-आधारित दवाओं में भारी धातुओं की मात्रा चिंता का विषय हो सकती है।
- "बीपी की जड़ से छुट्टी" जैसे विज्ञापनों और चमत्कारी दावों से बचें।
- गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाएँ, बच्चे, किडनी या लीवर के रोगी बिना सलाह के कोई जड़ी-बूटी न लें।
- किसी भी उपचार के बाद चक्कर, अत्यधिक कमजोरी, उल्टी, दाने या अन्य परेशानी हो तो तुरंत रोकें और डॉक्टर को दिखाएँ।

बनाने में आसान कुछ पेय

पेय	सामग्री	विधि
तुलसी-अदरक काढ़ा	5–7 तुलसी पत्ते, छोटा टुकड़ा अदरक, 1 कप पानी	5 मिनट उबालें, छानकर गुनगुना पिएँ (बिना चीनी)
अर्जुन चाय	1 चम्मच अर्जुन छाल, 1 कप पानी/दूध	आधा होने तक उबालकर छानें, दिन में एक बार
जीरा-धनिया पानी	½ चम्मच जीरा, ½ चम्मच धनिया	रात में भिगोएँ, सुबह छानकर पिएँ
नींबू-पुदीना पानी	½ नींबू, पुदीना पत्ते, पानी	बिना नमक-चीनी के ठंडा/सामान्य पिएँ

11. योग और आसन

नियमित योग तनाव घटाता है, रक्त संचार सुधारता है, वजन नियंत्रित करता है और नर्वस सिस्टम को शांत करता है। शोध में भी योग से बीपी में मामूली से मध्यम कमी देखी गई है।

> **योग के सामान्य नियम :**
>
> - सुबह खाली पेट या भोजन के 3–4 घंटे बाद करें।
> - शांत, हवादार जगह पर चटाई बिछाकर बैठें।
> - हर आसन धीरे-धीरे करें, झटके और जोर-जबरदस्ती न करें।
> - साँस रोककर आसन न करें। सामान्य साँस लेते रहें।
> - चक्कर, सीने में दर्द, घबराहट हो तो तुरंत रुकें।
> - योग शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें, खासकर बीपी बहुत अधिक हो या हृदय रोग हो।

लाभकारी आसन

1. ताड़ासन (Mountain Pose)

सीधे खड़े होकर पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखें, हाथ बगल में। साँस भरते हुए हाथों को ऊपर उठाएँ और एड़ियाँ उठाएँ, कुछ सेकंड रुककर धीरे से वापस आएँ। 5–8 बार। *लाभ: शरीर का संतुलन, रीढ़ का खिंचाव।*

2. वृक्षासन

एक पैर पर संतुलन बनाकर दूसरे पैर का तलवा जाँघ पर रखें, हाथ जोड़कर छाती पर या ऊपर। 20–30 सेकंड, फिर पैर बदलें। *लाभ: एकाग्रता और संतुलन।* (हाथ ऊपर न ले जाएँ यदि चक्कर आते हों।)

3. वज्रासन

घुटनों के बल बैठकर एड़ियों पर बैठें, पीठ सीधी, हाथ घुटनों पर। भोजन के बाद भी कर सकते हैं। 5–10 मिनट। *लाभ: पाचन, मन की शांति।* (घुटने में दर्द हो तो न करें।)

4. सुखासन / अर्ध पद्मासन

आराम से पालथी मारकर बैठें; प्राणायाम और ध्यान की आदर्श स्थिति।

5. भुजंगासन (हल्का रूप)

पेट के बल लेटकर हथेलियाँ कंधे के पास रखें, साँस भरते हुए सिर-छाती को हल्का ऊपर उठाएँ, 10–15 सेकंड रुकें और धीरे वापस आएँ। 3–5 बार। *लाभ: रीढ़ मजबूत, तनाव कम।*

6. पवनमुक्तासन

पीठ के बल लेटकर एक या दोनों घुटनों को सीने की ओर लाएँ, 10–15 सेकंड रुकें। *लाभ: गैस, पेट की चर्बी, कमर की जकड़न।*

7. सेतुबंधासन (हल्का)

पीठ के बल लेटकर घुटने मोड़ें, पैर नितंब के पास रखें और कमर को हल्का ऊपर उठाएँ। 10–15 सेकंड रुकें। *लाभ: पीठ व जाँघ की मजबूती, मन शांति।* (सिर नीचे रहता है, इसलिए हल्का ही करें; बीपी बहुत अधिक हो तो डॉक्टर से पूछें।)

8. बालासन (Child's Pose)

वज्रासन में बैठकर आगे झुकें और माथा जमीन पर टिकाएँ, हाथ आगे फैला लें। 30–60 सेकंड। *लाभ: तनाव और थकान में बहुत आराम।*

9. अर्ध मत्स्येंद्रासन (सरल रूप)

बैठकर रीढ़ को धीरे-से एक ओर घुमाएँ। हर तरफ 15–20 सेकंड। *लाभ: रीढ़ की लचक, पाचन।*

10. शवासन (सबसे महत्वपूर्ण)

पीठ के बल सीधे लेटकर हाथ-पैर ढीले छोड़ें, आँखें बंद करें, साँस पर ध्यान दें। 5–15 मिनट। हर योग सत्र के अंत में अनिवार्य। *लाभ: बीपी और तनाव घटाने में सबसे उपयोगी अभ्यास।*

किन आसनों से सावधान रहें / बचें

- **सिर के बल वाले आसन :** शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, और ऐसे आसन जिनमें सिर दिल से नीचे रहे (जैसे अधोमुख श्वानासन का लंबा अभ्यास): बीपी अनियंत्रित हो तो न करें।
- तेज गति वाला सूर्य नमस्कार और भारी व्यायाम: बीपी नियंत्रित होने और डॉक्टर की अनुमति के बाद ही, धीमी गति में।
- कठिन झुकने वाले, देर तक साँस रोकने वाले या जोर लगाने वाले आसन।
- भारी वजन उठाना, साँस रोककर जोर लगाना (वलसाल्वा)।
- गर्म योग (हॉट योगा) और बहुत गर्म कमरे में योग।

12. प्राणायाम और ध्यान

धीमी, गहरी साँस लेने से नर्वस सिस्टम का "पैरासिम्पेथेटिक" (शांत) भाग सक्रिय होता है, जिससे धड़कन और बीपी में कमी आती है।

1. दीर्घ श्वसन (डायाफ्रामिक ब्रीदिंग)

आराम से बैठें, एक हाथ पेट पर रखें। नाक से धीरे-धीरे साँस भरें (पेट बाहर आए), फिर धीरे-धीरे छोड़ें (पेट अंदर जाए)। साँस छोड़ने की अवधि साँस लेने से थोड़ी लंबी रखें (जैसे 4 गिनती भरना, 6 गिनती छोड़ना)। रोज 5–10 मिनट।

2. अनुलोम-विलोम (नाड़ी शोधन)

दाएँ अंगूठे से दायाँ नथुना बंद करें, बाएँ से धीरे साँस भरें; फिर अनामिका से बायाँ बंद कर दाएँ से छोड़ें। फिर दाएँ से भरें, बाएँ से छोड़ें। यह एक चक्र है। **साँस रोकना (कुंभक) न करें**, गति धीमी रखें। 5–10 मिनट रोज।

3. भ्रामरी प्राणायाम

आँखें बंद करके, अँगूठों से कान बंद करें और उँगलियाँ माथे पर रखें। नाक से साँस भरें और छोड़ते समय भौंरे जैसी गुनगुनाहट करें। 5–7 बार। *लाभ: मन तुरंत शांत, क्रोध और तनाव में कमी, सिरदर्द में राहत।*

4. शीतली / शीतकारी प्राणायाम

जीभ को नली की तरह मोड़कर मुँह से ठंडी हवा खींचें और नाक से छोड़ें (शीतकारी में दाँत मिलाकर "सी" की आवाज से खींचें)। 5–10 बार। *लाभ: शरीर में ठंडक, पित्त शमन, गुस्सा कम।* (ठंड लगने, कफ या अत्यधिक सर्दी में न करें।)

5. चंद्रभेदी प्राणायाम (वैकल्पिक)

बाएँ नथुने से साँस लेना और दाएँ से छोड़ना; शीतलता देने वाला। प्रशिक्षक की सलाह से करें।

6. ॐ जप / उज्जायी (हल्का)

सुखासन में बैठकर 5–11 बार धीमे स्वर में "ॐ" का लंबा उच्चारण। कंपन से मन को शांति मिलती है।

> **इनसे बचें (जब तक बीपी नियंत्रित न हो और डॉक्टर अनुमति न दें):** कपालभाति, भस्त्रिका (तेज गति वाले), और साँस लंबे समय तक रोकने वाले अभ्यास (कुंभक)। ये अनियंत्रित बीपी में नुकसान कर सकते हैं।

ध्यान (मेडिटेशन)

1. शांत जगह पर सीधे बैठें, आँखें बंद करें।
2. अपनी सामान्य साँस पर ध्यान लगाएँ; मन भटके तो धीरे से वापस लाएँ।
3. शुरुआत 5 मिनट से करें, धीरे-धीरे 15–20 मिनट तक बढ़ाएँ।
4. सुबह या रात सोने से पहले करना अच्छा रहता है।

योग निद्रा

पीठ के बल लेटकर शरीर के हर अंग को क्रम से ढीला छोड़ने और सजग रहने का अभ्यास। 15–30 मिनट की योग निद्रा तनाव और अनिद्रा में बहुत सहायक है। आजकल इसके निर्देशित ऑडियो आसानी से उपलब्ध हैं।

सुझाया गया 30 मिनट का दैनिक योग क्रम

क्रम	अभ्यास	समय
1	हल्की सैर / जोड़ों का हल्का व्यायाम	5 मिनट
2	ताड़ासन, वृक्षासन	3 मिनट
3	भुजंगासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन (हल्का)	5 मिनट
4	वज्रासन / बालासन	2 मिनट
5	दीर्घ श्वसन + अनुलोम-विलोम	6 मिनट
6	भ्रामरी / शीतली	2 मिनट
7	शवासन / योग निद्रा	5–7 मिनट

13. तनाव प्रबंधन और नींद

तनाव कैसे बीपी बढ़ाता है ?

तनाव में शरीर "फाइट या फ्लाइट" मोड में आ जाता है; एड्रेनालिन और कॉर्टिसोल जैसे हार्मोन बढ़ते हैं, जिससे धड़कन तेज और धमनियाँ संकरी हो जाती हैं और बीपी बढ़ता है। लगातार तनाव बीपी को स्थायी रूप से ऊँचा रख सकता है।

तनाव घटाने के उपाय

- रोज कम से कम 10–15 मिनट ध्यान या प्राणायाम
- प्रकृति में सैर, बागवानी
- परिवार और मित्रों से खुलकर बात करना
- भजन, संगीत, पुस्तक पढ़ना, कोई शौक
- काम के बीच छोटे ब्रेक, स्क्रीन-समय में कमी
- "ना" कहना सीखना, कामों की प्राथमिकता बनाना
- हँसना और सकारात्मक संगत में रहना
- यदि लगातार उदासी, चिंता या घबराहट रहे तो मनोचिकित्सक/काउंसलर से मिलना कमजोरी नहीं, समझदारी है

अच्छी नींद के नियम

- रोज एक ही समय पर सोना-जागना
- सोने से 1 घंटा पहले मोबाइल/टीवी बंद
- रात का खाना हल्का और जल्दी
- शाम के बाद चाय-कॉफ़ी नहीं
- कमरा शांत, अँधेरा और हवादार
- सोने से पहले पैर के तलवों में तिल के तेल की हल्की मालिश, गुनगुना दूध (यदि अनुकूल हो)
- यदि खर्राटे बहुत तेज हों और साँस रुकती लगे, दिन में बहुत नींद आए तो स्लीप एपनिया की जाँच कराएँ; यह हाई बीपी का एक महत्वपूर्ण कारण है

14. आदर्श दैनिक दिनचर्या

समय	क्या करें
सुबह 5:30–6:00	उठना, गुनगुना पानी, शौच, कुल्ला
6:00–6:30	बीपी नापना (नोट करें), हल्की सैर
6:30–7:15	योग, प्राणायाम, ध्यान
7:15–8:00	स्नान, पूजा/शांत समय, दवा (डॉक्टर के बताए समय पर)
8:00–8:30	पौष्टिक, कम नमक वाला नाश्ता
दोपहर 1:00–1:30	संतुलित भोजन; बाद में 10 मिनट टहलना
शाम 4:30–5:00	हर्बल चाय/फल, सुकून के कुछ पल
शाम 6:00–7:00	हल्की सैर या हल्का व्यायाम
रात 7:30–8:30	हल्का भोजन, भोजन के बाद धीमी चहलकदमी
रात 9:00–9:45	बीपी नापना, परिवार के साथ समय, मोबाइल बंद, हल्का संगीत/पुस्तक
रात 10:00	सोना (7–8 घंटे की नींद)

यह समय केवल सुझाव है; अपनी नौकरी, दवा और सुविधा के अनुसार बदल लें, पर नियमितता बनाए रखें।

15. कब तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ?

आपातकालीन संकेत (तुरंत अस्पताल / एम्बुलेंस)

- बीपी 180/120 से अधिक और साथ में सीने में दर्द, साँस फूलना, अचानक तेज सिरदर्द, धुंधला दिखना, बोलने में लड़खड़ाहट, चेहरे का एक तरफ लटकना, हाथ-पैर में कमजोरी या सुन्नपन, भ्रम की स्थिति, बेहोशी या दौरा
- बिना लक्षण के भी लगातार 180/120 से ऊपर की रीडिंग हो तो थोड़ी देर आराम के बाद दोबारा नापें; वही रहे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

भारत में आपातकालीन एम्बुलेंस के लिए **108** या **112** पर कॉल करें।

जल्दी डॉक्टर से मिलें, यदि :

- बीपी लगातार 140/90 से ऊपर आ रहा हो
- दवा लेने के बावजूद बीपी नियंत्रित न हो
- दवा के बाद बहुत चक्कर, कमजोरी, बीपी बहुत कम (90/60 से नीचे) हो जाए, पैर में सूजन या सूखी खाँसी जैसे दुष्प्रभाव दिखें
- गर्भावस्था में बीपी बढ़ना (यह जल्दी जाँच का विषय है)
- डायबिटीज, किडनी या हृदय की बीमारी के साथ बीपी हो

16. मिथक और तथ्य

मिथक	तथ्य
बीपी तभी होता है जब सिरदर्द या चक्कर आए।	अधिकतर लोगों में कोई लक्षण नहीं होते। केवल जाँच से पता चलता है।
बीपी की दवा एक बार शुरू हुई तो आदत लग जाती है।	दवा की "आदत" नहीं पड़ती; यह बीमारी नियंत्रित रखती है। बिना सलाह के बंद करने से बीपी अचानक बढ़ सकता है।
बीपी सामान्य आ रहा है तो दवा बंद कर दें।	बीपी दवा के कारण सामान्य है। दवा डॉक्टर की सलाह से ही बदली या बंद हो।
सेंधा या काला नमक सुरक्षित है।	इनमें भी सोडियम होता है। इनकी भी मात्रा सीमित रखें।
सिर्फ बुजुर्गों को बीपी होता है।	आजकल युवाओं और यहाँ तक कि बच्चों में भी मिलता है।
सिर्फ घरेलू नुस्खों से बीपी पूरी तरह ठीक हो जाता है।	जीवनशैली और घरेलू उपाय सहायक हैं, पर कई मरीजों को दवा की जरूरत रहती है। उपचार का निर्णय डॉक्टर के साथ करें।
शांत स्वभाव वालों को बीपी नहीं होता।	बीपी का संबंध मुख्यतः आनुवंशिकता, आहार और जीवनशैली से है, केवल स्वभाव से नहीं।
एक बार की रीडिंग से बीपी तय होता है।	अलग-अलग समय और दिनों की कई रीडिंग से निदान होता है।

17. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्र. क्या हाई बीपी पूरी तरह ठीक हो सकता है ?

अधिकतर मामलों में यह "नियंत्रित" हो सकता है, पूरी तरह "जड़ से खत्म" होने की गारंटी नहीं दी जा सकती। कुछ लोगों में वजन घटाने, नमक कम करने और व्यायाम से बीपी इतना सुधर जाता है कि दवा की जरूरत घट जाती है, पर यह डॉक्टर की निगरानी में ही तय होता है। द्वितीयक कारणों से हुआ बीपी कारण ठीक होने पर ठीक हो सकता है।

प्र. तुरंत बीपी कम करने के लिए क्या करें?

बीपी अचानक बहुत तेजी से घटाना सुरक्षित नहीं है। शांत बैठें, गहरी साँसें लें, 15–20 मिनट बाद दोबारा नापें। यदि 180/120 से ऊपर हो या लक्षण हों तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। अपने आप दवा की अतिरिक्त खुराक न लें।

प्र. क्या हाई बीपी में चाय-कॉफी पी सकते हैं?

सीमित मात्रा में (दिन में 2–3 कप तक) अधिकतर लोगों के लिए ठीक है। बहुत अधिक कैफीन से बचें और बीपी नापने से पहले न पिएँ।

प्र. क्या हाई बीपी में अंडा/मांस खा सकते हैं?

अंडे का सफेद भाग, मछली, चिकन (बिना त्वचा, कम तेल में) सीमित मात्रा में ठीक हैं। प्रोसेस्ड मांस, लाल मांस और तला हुआ कम से कम खाएँ।

प्र. क्या बीपी में दूध/घी लिया जा सकता है ?

कम वसा वाला (टोंड) दूध, ताजा दही और छाछ अच्छे हैं। घी बहुत सीमित मात्रा में (दिन में 1–2 छोटे चम्मच) ही लें, खासकर यदि कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ा हो।

प्र. क्या बीपी में व्यायाम (जिम) कर सकते हैं?

हाँ, पर डॉक्टर की अनुमति से और धीरे-धीरे। तेज चाल की सैर, साइक्लिंग, तैराकी अच्छे हैं। भारी वजन उठाने और साँस रोककर जोर लगाने से बचें।

प्र. बीपी और डायबिटीज साथ हो तो क्या करें?

दोनों की जाँच नियमित कराएँ। नमक व चीनी दोनों कम रखें, वजन नियंत्रित रखें, डॉक्टर के बताए लक्ष्य के अनुसार दोनों को नियंत्रण में रखें। आहार में दोनों के लिए अनुकूल बदलाव एक साथ करें।

प्र. बच्चों और युवाओं में बीपी की जाँच जरूरी है ?

हाँ; मोटापा, पारिवारिक इतिहास या किसी बीमारी के लक्षण होने पर जाँच कराएँ।

प्र. आयुर्वेदिक दवा के साथ एलोपैथिक दवा ले सकते हैं?

कई बार ले सकते हैं, पर दोनों चिकित्सकों को सब कुछ बताना जरूरी है ताकि बीपी बहुत न गिरे और दवाओं में टकराव न हो।

18. निष्कर्ष और संकल्प

उच्च रक्तचाप एक नियंत्रित की जा सकने वाली स्थिति है। नियमित जाँच, कम नमक, संतुलित आहार, रोज की सैर, योग-प्राणायाम, अच्छी नींद, तनाव प्रबंधन, तंबाकू-शराब से दूरी और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की दवा, ये सब मिलकर आपके हृदय, मस्तिष्क और गुर्दों को सुरक्षित रखते हैं।

मेरे 10 संकल्प

1. मैं अपना बीपी नियमित रूप से नापूँगा/नापूँगी और डायरी में लिखूँगा/लिखूँगी।
2. मैं रोज 5 ग्राम से कम नमक खाऊँगा/खाऊँगी।
3. मैं रोज कम से कम 30 मिनट चलूँगा/चलूँगी।
4. मैं रोज 10–15 मिनट प्राणायाम और ध्यान करूँगा/करूँगी।
5. मैं फल-सब्जियाँ और साबुत अनाज खाऊँगा/खाऊँगी।
6. मैं तला-भुना, प्रोसेस्ड और नमकीन भोजन कम करूँगा/करूँगी।
7. मैं तंबाकू और शराब से दूर रहूँगा/रहूँगी।
8. मैं 7–8 घंटे की नींद लूँगा/लूँगी।
9. मैं डॉक्टर की दवा समय पर लूँगा/लूँगी और अपने आप बंद नहीं करूँगा/करूँगी।
10. मैं तनाव को पहचानकर उसे सँभालूँगा/सँभालूँगी और जरूरत पर मदद माँगूँगा/माँगूँगी।

अस्वीकरण (Disclaimer): इस पुस्तक में दी गई जानकारी केवल सामान्य शैक्षणिक उद्देश्य के लिए है। यह किसी योग्य चिकित्सक की व्यक्तिगत सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। किसी भी स्वास्थ्य समस्या के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श करें। यहाँ दी गई घरेलू और आयुर्वेदिक औषधियों के प्रभाव व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं और इन पर प्रमाण सीमित है। लेखक/प्रकाशक इस जानकारी के उपयोग से होने वाले किसी भी परिणाम के लिए उत्तरदायी नहीं हैं।

स्वस्थ रहें, मस्त रहें