

बी.पी. (ब्लड प्रेशर या रक्तचाप) और डायबिटीज़ (मधुमेह या शुगर) के बारे में आमतौर पर पूछे जाने वाले प्रश्नों के सरल जवाब



8, विजय कॉलोनी, चित्तौड़गढ़ (राज.) - 312001
टेलीफोन नं. 01472-796434, 0141-2290593
Email : info@prayaschittor.org | URL : www.prayaschittor.org

प्रयास
Prayas



बी.पी. (रक्तचाप) और डायबिटीज़ (मधुमेह) आज की सबसे सामान्य लेकिन गम्भीर जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ हैं जो धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न अंगों को प्रभावित कर सकती हैं। इन रोगों का समय पर पता लगाना, सही जानकारी रखना और नियमित देखभाल करना अत्यन्त आवश्यक है। आइए इन दोनों बीमारियों के लक्षण, कारण, प्रकार, जोखिम और बचाव के उपायों को सरल रूप से समझें :-

क्र.सं.	प्रश्न	बी.पी. (ब्लड प्रेशर या रक्तचाप)	डायबिटीज़ (मधुमेह या शुगर)
1.	बी. पी. और डायबिटीज़ की बीमारी क्या होती है ?	बी.पी. (ब्लड प्रेशर) हमारे शरीर में रक्त का वह दबाव है जो रक्त वाहिकाओं (धमनियों) की दीवारों पर पड़ता है। दिल एक पम्प की तरह काम करता है और पूरे शरीर में रक्त भेजता है। इस प्रक्रिया में जो दबाव बनता है उसे ब्लड प्रेशर (बी.पी.) या रक्तचाप कहते हैं। बी.पी. का बहुत अधिक बढ़ना या घटना दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदायक है।	डायबिटीज़ एक बीमारी है जिसमें खून में शुगर (ग्लूकोज) का स्तर बहुत बढ़ जाता है। यह तब होता है जब शरीर इंसुलिन नामक हार्मोन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता या शरीर में इंसुलिन की कमी हो जाती है।
2.	बी. पी. और डायबिटीज़ के प्रकार क्या हैं ?	बी.पी. के दो मुख्य प्रकार हैं : 1. उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन या हाई बी.पी.): जब रक्त का दबाव सामान्य से ज्यादा होता है तो उसे उच्च रक्तचाप कहते हैं। सामान्य से अधिक का मतलब है कि बी.पी. लगातार 140/90 mmHg या उससे अधिक रहता है। 2. निम्न रक्तचाप (लो बी.पी.): जब रक्त का दबाव सामान्य से कम - यानी 90/60 mmHg या उससे कम हो - तो उसे निम्न रक्तचाप कहा जाता है। सामान्य रक्तचाप 120/80 mmHg होना चाहिए।	डायबिटीज़ मुख्य रूप से तीन प्रकार की होती है : टाइप 1 डायबिटीज़ – यह अधिकतर बच्चों और युवाओं में होती है इसमें शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता जिससे शरीर में इंसुलिन की कमी हो जाती है। टाइप 2 डायबिटीज़ – यह अधिकतर वयस्कों में होती है और भारत में सबसे आम बात है। इसमें शरीर में इंसुलिन बनता तो है किन्तु उसका सही उपयोग नहीं कर पाता। गर्भकालिन डायबिटीज़ – इस प्रकार की डायबिटीज़ कुछ महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान विकसित होती है। गर्भकालीन डायबिटीज़ आमतौर पर गर्भावस्था के बाद दूर हो जाती है। हालांकि यदि आपको गर्भकालिन डायबिटीज़ है तो आपको जीवन में बाद में टाइप 2 डायबिटीज़ होने का खतरा अधिक होता है व होने वाले बच्चे को भी डायबिटीज़ हो सकती है।
3.	बी.पी. और डायबिटीज़ कैसे मापा जाता है और इनके सामान्य मान क्या होते हैं ?	बी.पी. आमतौर पर ब्लड प्रेशर मशीन (बी.पी. मशीन) से मापा जाता है। इसे मापने हेतु खून की जाँच आवश्यक नहीं होती। इसे दो भागों में मापा जाता है। • सिस्टोलिक प्रेशर (ऊपरी संख्या): जब दिल धड़कता है और रक्त को पम्प करता है। • डास्टोलिक प्रेशर (निचली संख्या): जब दिल दो धड़कनों के बीच आराम की स्थिति में होता है। • सामान्य रक्तचाप: 120/80 mmHg • उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन या हाई बी.पी.): 140/90 mmHg या अधिक • निम्न रक्तचाप (लो बी.पी.): 90/60 mmHg या कम	डायबिटीज़ की पुष्टि के लिए खून की जाँच आवश्यक है। निम्न प्रकार से खून में शुगर की जाँच की जा सकती है : • किसी भी समय खून में शुगर की जांच • खाली पेट खून में शुगर की जांच • पिछले 3 महिनों की औसत शुगर की जांच सामान्य शुगर स्तर : • खाली पेट : 70-99 mg/dL • भोजन के बाद : 140 mg/dL से कम • 3 माह की औसत : 5.7% से कम
4.	बी.पी. और डायबिटीज़ की बीमारी होने से क्या खतरे हैं ?	उच्च रक्तचाप या हाई बी.पी. होने से कई गंभीर खतरे हो सकते हैं जैसे : 1. हृदय रोग: हाई बी.पी. से दिल की मांसपेशियों पर ज्यादा दबाव पड़ता है जिससे हार्ट अटैक, हार्ट फेल होने की संभावना बढ़ जाती है। 2. लकवा या स्ट्रोक: दिमाग की नस फट सकती है या ब्लॉक हो सकती है, जिससे लकवा या ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है। 3. किडनी की बीमारी: हाई बी.पी. से किडनी की नाजुक रक्त नलिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, जिससे किडनी फेल हो सकती है।	डायबिटीज़ होने से कई तरह के खतरे हैं जैसे : 1. हृदय रोग: डायबिटीज़ से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। 2. किडनी की समस्या: लम्बे समय तक डायबिटीज़ कंट्रोल न रहने से किडनी फेल भी हो सकती है। 3. आंखों के रोगों की कम होना: डायबिटीज़ आंखों की नसों को नुकसान पहुंचा सकती है जिससे अंधापन भी हो सकता है। 4. नर्व डैमेज: इससे पैरों और हाथों में झनझनाहट, दर्द या सुन्नपन हो सकता है।

	4. आंखों की रोशनी पर असर : आंखों की नसों पर असर पड़ सकता है, जिससे धुंधला दिखना या अंधापन हो सकता है । 5. गर्भावस्था में खतरा : गर्भावस्था में हाई बी.पी. से प्री-एक्लेम्पसिया (दौरे आने की संभावना), समय से पहले डिलीवरी और बच्चे के विकास में दिक्कत हो सकती है ।	5. घाव नहीं भरना और संक्रमण : घाव जल्दी ठीक नहीं होते और संक्रमण फैल सकता है, गंभीर मामलों में अंग काटने की नौबत आ सकती है । 6. गर्भावस्था में जटिलताएं : गर्भवती महिलाओं को विशेष ध्यान देना पड़ता है, वरना माँ और बच्चे दोनों को खतरा हो सकता है ।
5. बी.पी. और डायबिटीज़ की बीमारी के प्रमुख कारण क्या है ?	बी.पी. के प्रमुख कारण निम्न हैं :- • अधिक नमक का सेवन करना • तला (जैसे समोसा, कचौड़ी इत्यादि) या भोजन में तेल मसाले अधिक खाना • पैकड खाद्य सामग्री (जैसे बिस्किट, नमकीन, कोल्ड ड्रिंक इत्यादि) का अधिक सेवन करना • शारीरिक गतिविधियों या व्यायाम की कमी • मोटापा • शराब का सेवन • आनुवंशिक कारण (माता-पिता में से किसी को यह बीमारी हो तो संतान को भी होने का खतरा बढ़ जाता है) • उम्र बढ़ना (30 साल की उम्र के बाद बी.पी. होने का खतरा अधिक होता है, अतः बी.पी. की नियमित जांच करवाते रहना आवश्यक है) • तनाव • धूम्रपान	डायबिटीज़ के प्रमुख कारण निम्न हैं : • तला (जैसे समोसा, कचौड़ी इत्यादि) या भोजन में तेल मसाले अधिक खाना • पैकड खाद्य सामग्री (जैसे बिस्किट, नमकीन, कोल्ड ड्रिंक इत्यादि) का अधिक सेवन करना • अधिक मीठा खाना • शारीरिक गतिविधियों या व्यायाम की कमी • मोटापा • शराब का सेवन • आनुवंशिक कारण (माता-पिता में से किसी को यह बीमारी हो तो संतान को भी होने का खतरा बढ़ जाता है) • उम्र बढ़ना (30 साल की उम्र के बाद डायबिटीज़ का खतरा अधिक होता है, अतः डायबिटीज़ की नियमित जांच करवाते रहना आवश्यक है) • तनाव • धूम्रपान
6. बी.पी. और डायबिटीज़ की बीमारी के क्या लक्षण होते हैं ?	बी.पी. के लक्षण सामान्यतः शुरुआत में दिखाई नहीं देते, इसलिए कई बार लोग समय पर इसका पता नहीं लगा पाते हैं व उपचार से वंचित रह जाते हैं । इसके चलते बीमारी अक्सर गंभीर स्थिति जैसे हार्ट अटैक या स्ट्रोक के रूप में सामने आती है । अतः स्वस्थ महसूस करने पर भी बी.पी. की नियमित जाँच करवाते रहना आवश्यक है । गंभीर स्थिति में बी.पी. के निम्न में से कोई भी लक्षण पाए जा सकते हैं :- उच्च बी.पी. के लक्षण : • सिरदर्द • चक्कर आना • थकान • बैचेनी • सांस फूलना • सीने में दर्द या भारीपन • नाक से खून आना • धुंधला दिखना निम्न बी.पी. के लक्षण : • चक्कर • बेहोशी • कमजोरी • ठण्डी त्वचा • ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई • धुंधला दिखना	डायबिटीज़ के लक्षण धीरे-धीरे उत्पन्न होते हैं और विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं । मुख्य लक्षण निम्नलिखित में से कोई भी हो सकते हैं : • बार-बार पेशाब आना • अधिक प्यास लगना • अत्यधिक भूख लगना • थकावट या आलस्य • अचानक वजन घटना या बढ़ना • धुंधला दिखना या आंखों की रोशनी कम होना • चोट व घाव का जल्दी नहीं भरना • हाथों या पैरों में सुन्नता या झनझनाहट
7. यदि बी.पी. या डायबिटीज़ की बीमारी के जैसे लक्षण महसूस हो तो क्या करना चाहिए ?	यदि बी.पी. या डायबिटीज़ की बीमारी के जैसे लक्षण महसूस हो तो देर न करें और अपने किसी भी नजदिकी सरकारी अस्पताल में जाकर अपनी जांच तुरन्त कराएँ । घरेलू नुस्खों, झाड़फूक या झोलाछाप/बंगाली डॉक्टर इत्यादि के चक्कर में पड़ कर समय बर्बाद न करें ।	
8. बी.पी. या डायबिटीज़ होने का खतरा किन्हीं ज्यादा होता है ?	30 वर्ष के ऊपर की आयु के वे सभी महिला या पुरुष जिन्हें मोटापा है, जो शराब पीते हैं या धूम्रपान करते हैं, तेज मसालों या तली चीजों का सेवन अधिक करते हैं, जो बहुत तनाव में रहते हैं या जिनके परिवार में पहले से बी.पी. या डायबिटीज़ का इतिहास रहा है, उन्हें यह बीमारी होने का खतरा अधिक है ।	
9. यह कैसे पता चल सकता है कि किसी को बी.पी. या डायबिटीज़ की बीमारी है ?	बिना जाँच किये यह निश्चित तौर पर नहीं बताया जा सकता है कि किसी को बी.पी. या डायबिटीज़ की बीमारी है या नहीं । इसलिए इन बीमारियों की नियमित जाँच करवाते रहना आवश्यक है । बी.पी. व डायबिटीज़ की जाँच सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर निःशुल्क उपलब्ध है ।	
10. बीमारी की जाँच किन्हीं और कब-कब करवानी चाहिए ?	क्योंकि बी.पी. व डायबिटीज़ की बीमारी के लक्षण बहुत देर से सामने आते हैं इसलिए आवश्यक है कि लक्षण न भी हो तब भी हम बी.पी. व डायबिटीज़ की जाँच बीच-बीच में करवाते रहें जिससे कि बीमारी जल्दी पकड़ में आ जाये और उपचार प्रारम्भ कर उसे नियंत्रित किया जा सके । अतः 30 वर्ष की उम्र के बाद हर महिला एवं पुरुष को साल में कम से कम एक बार बी.पी. व डायबिटीज़ की जाँच अवश्य करवानी चाहिए । यदि कोई बी.पी. या डायबिटीज़ के रोगी है तो उन्हें साल में कम से कम दो बार तो जाँच करवानी ही चाहिए पर डॉक्टर की सलाह अनुसार उस से अधिक बार भी जाँच करवाने की आवश्यकता पड़ सकती है ।	

11. अगर बी.पी. या डायबिटीज़ की बीमारी हो जाये तो क्या करें ?	यदि बी.पी. या डायबिटीज़ की बीमारी हो जाये तो घबराएँ नहीं, आप नियमित दवाई लेकर व जीवनशैली में सुधार कर इन बीमारियों को नियंत्रित कर सकते हैं। अतः ध्यान रखें, डॉक्टर की सलाह अनुसार दवा व जाँच समय पर व नियमित रूप से लें, साथ ही जीवन शैली में आवश्यक बदलाव करें जैसे :- ● स्वस्थ आहार : नमक, चीनी और खाने में घी, तेल का सेवन कम करें, तली व पैकेट में मिलने वाली खाद्य सामग्रियां (जैसे समोसा, कचौड़ी, बिरकुट, चिप्स, नमकीन, कोल्ड ड्रिंक इत्यादि) के सेवन से बचें। सब्जियां-दालें अधिक खाएं। ● नियमित व्यायाम करें : प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट की कोई भी शारीरिक गतिविधि अवश्य करें। ● तनाव कम करें : योग और ध्यान से मन को शान्ति दें। ● नींद पूरी लें : कम से कम 6 से 8 घण्टे की नींद अवश्य लें। ● धूम्रपान और शराब से दूर रहें। ● वजन को नियंत्रित रखें।
12. बी.पी. व डायबिटीज़ की बीमारी का इलाज कितना लम्बा चलता है ?	इन बीमारियों का इलाज अक्सर लम्बे समय तक या कई बार जीवन भर चलता है क्योंकि यह दीर्घकालिन बीमारियाँ होती हैं। नियमित दवा लेना बेहद जरूरी है ताकि बीमारी नियंत्रित रहे और हृदय, मस्तिष्क, किडनी, आँखों जैसे महत्वपूर्ण अंगों को नुकसान से बचाया जा सके। अतः ध्यान रखें की तबियत सुधरने पर भी बिना डॉक्टर की सलाह के दवा लेना बिल्कुल बन्द न करें। दवा बन्द करने से अचानक हालत बिगड़ सकती है।
13. क्या बी.पी. व डायबिटीज़ की दवाएं सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध हैं ?	जी हाँ, बी.पी. व डायबिटीज़ की दवाईयाँ सरकारी अस्पतालों में आसानी से उपलब्ध हैं वो भी निःशुल्क। इन दवाओं के लिए आप अपने नज़दीकी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर डॉक्टर से सलाह कर सकते हैं अथवा आशा बहन, CHO या नर्स बहनजी से भी सम्पर्क कर सकते हैं।
14. क्या सरकारी अस्पतालों में मिलने वाली बी.पी. व डायबिटीज़ की दवाएं बाजार में उपलब्ध दवाओं जितना असर करेगी ?	राजस्थान सरकार द्वारा सरकारी अस्पतालों में प्रदान की जाने वाली बी.पी., डायबिटीज़ समेत अन्य कई बीमारियों सम्बन्धित निःशुल्क दवाईयाँ बाजार में मिलने वाली किसी भी महंगी दवा के समान असरदार होती है क्योंकि इन्हें विश्वसनीय दवा कम्पनियों से कड़े टेंडर प्रक्रिया के तहत खरीदा जाता है। अस्पतालों में वितरण से पहले इनकी गुणवत्ता की सख्त जांच होती है। इसलिए आप निश्चित होकर निःशुल्क सरकारी दवाओं का सेवन कर सकते हैं। यह बी.पी. व डायबिटीज़ के उपचार में प्रभावी तो है ही साथ ही निःशुल्क होने के चलते आप की जेब पर भी भारी नहीं पड़ेगी।
15. क्या बी.पी. या डायबिटीज़ के लक्षण समाप्त हो जाने पर दवा का सेवन बन्द कर देना चाहिए ?	जी नहीं, लक्षण समाप्त होने पर भी दवा का सेवन तब तक बन्द नहीं करना चाहिए जब तक की डॉक्टर इसकी सलाह न दें, अक्सर तबियत ठीक होते ही लोग बी.पी. या डायबिटीज़ की दवा अपनी मर्जी से ही लेना बन्द कर देते हैं या नियमित लेना छोड़ देते हैं जिसकी वजह से आगे चलकर उन्हें गम्भीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है व कई परिस्थितियों में जान भी जा सकती है।
16. क्या ये दोनों बीमारियाँ एक साथ हो सकती हैं ?	हाँ, दोनों एक साथ हो सकती हैं और एक दूसरे को जटिल बना सकती हैं। इसलिए जीवनशैली में सुधार करना जरूरी होता है ताकि इन बीमारियों से बचा जा सके या इन्हें नियंत्रण में रखा जा सके।
17. क्या बी.पी. या डायबिटीज़ के रोगी रोजमर्रा की ज़िन्दगी सामान्य ढंग से जी सकते हैं ?	हाँ, यदि बीमारी नियंत्रित हो और दवा समय पर ली जाए तो सामान्य जीवन संभव है।
18. क्या बी.पी. व डायबिटीज़ की बीमारियों से बचाव संभव है ?	हाँ, खान-पान का ध्यान रख कर व स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम काफी हद तक इन बीमारियों से बच सकते हैं।
19. यदि बी.पी. व डायबिटीज़ बढ़ जाये तो क्या करें ?	➤ यदि बी.पी. बहुत अधिक हो जाए : ✓ तुरंत बी.पी. की जांच करवाएं ताकि यह पुष्टि हो सके कि बी.पी. बढ़ा हुआ है। ✓ शांत रहे एवं तनाव न लें। ✓ बैठ जाएं एवं सीधे लेटने से बचें। ✓ गहरी और धीरे-धीरे सांसें लें। ✓ अगर डॉक्टर ने ब्लड प्रेशर की दवा दी है तो उसे समय पर लें। ➤ यदि बी.पी. बहुत कम हो जाए : ✓ तुरंत बी.पी. की जांच करवाएं ताकि यह पुष्टि हो सके कि बी.पी. कम है। ✓ पैरों को ऊपर उठाकर लेटें ताकि मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़े। ✓ पानी या इलेक्ट्रोलाइट पेय पिएं। ✓ नमक युक्त हल्का खाना खाएं (अगर डॉक्टर की सलाह हो)। ✓ गहरी और धीरे-धीरे सांसें लें। ✓ अगर डॉक्टर ने ब्लड प्रेशर की दवा दी है तो उसे समय पर लें। ✓ अगर लक्षण गंभीर हो तो तुरन्त आपातकालीन चिकित्सा सेवा से सम्पर्क करें या नज़दीकी अस्पताल जाएं। ✓ कभी भी बिना डॉक्टर की सलाह के खुद से दवा न बदलें या न रोकें। यदि शुगर स्तर बहुत अधिक हो जाए : ✓ अपने ब्लड शुगर लेवल की जांच करवाएं, ताकि यह पुष्टि हो सके कि शुगर बढ़ा हुआ है। ✓ इंसुलिन या दवाइयाँ लें जैसा आपको डॉक्टर ने निर्देशित किया हो। ✓ पानी पिएं। ✓ चीनी वाले खाद्य पदार्थ और पेय का सेवन न करें। शांत रहें और तनाव से बचें। ✓ आराम करें (यदि आप थका हुआ या अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं)। ✓ अगर लक्षण गंभीर हो तो तुरन्त आपातकालीन चिकित्सा सेवा से सम्पर्क करें या नज़दीकी अस्पताल जाएं। ✓ कभी भी बिना डॉक्टर की सलाह के खुद से दवा न बदलें या न रोकें।

“प्रयास द्वारा जनहित में प्रकाशित एवं प्रचारित”