कम रक्तचाप

कम रक्तचाप क्या है?

इसमे रक्तचाप १२०/८०mm/hg से कम हो जाता है। ये समस्या गंभीर अथवा कभी कभी जान लेवा भी हो सकती है।

(WHO) के अनुसार महिलाओंमे १००/६० mm/hg तक और पुरुषो में ११०/७०mm/hg के नीचे रक्तचाप आ जाए तो उसे कम रक्तचाप कहते है।

कम रक्तचाप विभीन्न प्रकार:-

- **तीव्र:** इसमे रक्तचाप अचानक कम हो जाता है। से समस्या कभी जान लेवा भी हो सकती है।
- **शरीर स्थितीनुरुन:** इसमे इन्सान जब बैठे हुए या लेटे हुए स्थिती मे से अचानक उठता है तभी अचानक उसका रक्तचाप कमी हो सकता है । उसी को पोस्टच्युरल हायपोटेंशन ऐसेभी कहलाते है।
- **खाना खाने के बाद:** इसमे खाना खाने के कुछ समय बाद रक्तचाप कम हो जाता है। साधारणसे खाने के दो घंटे बाद या जादा कार्बोहायड्रेटस् वाला आहार लेने से धोका पाया जाता है।

कम रक्त चाप के कारण:

- ॲनिमिया या खून का बहाव
- मज्जा संस्था या दिल की बिमारी
- पानी कम पीना, उल्टीयाँ, शरीरमे से पानी की मात्रा कम होना, या जादा जलना
- कम रक्तचाप, दिल की बीमारी, मानसोपचार या कर्करोग इन बीमारीयो के लिऐ लेने वाली दवाईयाँ
- खून मे संसंर्ग

लक्षण का नियमन

- ✓ धीरेसे उठना
- ✓ कम मेहनत करना
- ✓ गर्मी से बचाव
- ✓ नियमित रुपसे व्यायाम करना
- ✓ भरपेट पानी पिना
- ✓ आरोग्य से भरपूर आहार लेना
- ✓ मद्यपान टालना

हायपोटेंशन बढाने वाले घटक:

- बढती उमर
- दारु
- बीमारी के कारण जादा समय तक बिस्तर पर गुजारना
- वजन की कमी
- रक्त शुध्दीकरण
- डायबेटिज, पारकीनसन्स, ओर अल्झायमर जैसे रोग

कम रक्तचाप की लक्षणे-

- अस्वस्थता और थकान

- सिर हल्का महसूस होना, चक्कर आना
- पसीना आना, घडकने तेज होना, बदन काँपना
- सिर,गर्दन, कंधा, छाती, पैर, और पीठ का नीचे का हिस्से मे दर्द महसूस होना
- कम दिखना, दिमाग की शक्ती कम होना

कम रक्तचाप की जाँच:

- **रक्तचाप की जाँच**:मरीज की लेटे हुए या बैठे हुए स्थिती मे रक्तचाप की जाँच की जाती है।
- **तेढे टेबल के ऊपर की जाँच**:मरीज को तेढे टेबल के उपर सुलाकर अलग अलग स्थिती मे रक्तचाप की जाँच की जाती है।

ईलाज:

- **लंबे टाईट मोजे और कमरपटट्ा**: इसमे दिलकी तरफ का खुन का प्रवाह बढाया जाता है इससे कम रकतचाप का धोखा कम हो जाता है।
- **IV**: मरीज के शरीर के हिस्से मे पानी की कमी हो जाती है ऐसे समय मे IV काम करता है।

दवाईयाँ:

- अल्फा अर्डिनो रिसेप्टर: इससे रक्तचाप बढाकर नियमित किया जाता है।
- स्टेरॉइडस्: ये दवाइयाँ शरीर के क्षार को बढाती है। और शरीर मे पानी की मात्रा बढाती है उसे रक्तचाप बढाया जाता है।
- वॅसोप्रेसर: इन दवाइंयोंसे रक्तनलिका को छोटा किया जाता है , और रक्तचाप बढाया जाता है, इससे खुन का प्रवाह दिमाग की तरफ घुमाया जाता है।
- ॲन्टीडाययुरेटिक संप्रेरक: इस दवाइसे पेशाबकी मात्रा नियमित करके रक्तचाप की मात्रा बढाई जाती है।
- ॲन्टीपारकिनसन्स दवाईयॉ: इस दवाईसे खडे हालत मे रक्तचाप बढाया जाता है।

संदर्भ:मायक्रोमेडेक्स केअर नोट सिस्टम ऑनलाईन २.०