# ब्लड प्रेशर / बी पी / रक्तचाप (अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न)

**1.** ब्लड प्रेशर (बी पी) क्या है**?**

- बहते हुए खून द्वारा रक्त की धमनियों पर डाले गए दबाव (प्रेशर) को ब्लड प्रेशर अथवा बी-पी कहा जाता है।
- रक्त में मौजूद तत्व जैसे आक्सिजन, पौष्टिक पदार्थ इत्यादि शरीर के सारे अंगों तक पहुंचाने के लिए रक्त प्रवाह जरूरी है । और यह प्रवाह बनाए रखने के लिए पर्याप्त ब्लड प्रेशर होना आवश्यक है।
- ब्लड प्रेशर को दो हिस्सों में मापा (नापा) जाता है – systolic (चरम) और Diastolic (निम्न )।
- सिस्टोलिक (चरम) – अधिक होता है क्यों की वह दिल की धड़कन (संकुचन) से उत्पन्न होता है
- डायस्टोलिक (निम्न) कम होता है क्योंकि वो तब होता है जब दिल धड़कनों के बीच शिथिल (आराम से) होता है।
- सामान्य ब्लड प्रेशर का स्वीकृत स्तर (normal range) :
    - सिस्टोलिक 130 mm of Hg से कम
    - और डायस्टोलिक 85 mm of Hg से कम
    - (mm of Hg =मिलिमेटर्स ऑफ मर्क्यरी (दबाव मापने की इकाई)
- **2.** क्या किसी व्यक्ति का रक्तचाप स्थिर रहता है या यह परिवर्तित होता है**?**
    - रक्तचाप कभी स्थिर नहीं रहता, दिल की हर धड़कन के साथ बदलता है।
    - रक्तचाप में परिवर्तन सामान्य (Normal) या असामान्य (abnormal) हो सकता है।
    - इस तरह का परिवर्तन सर्वसामान्य शरीर-क्रियाओं की वजह से हो सकता है अथवा विभिन्न बीमारियों की वजह से हो सकता है।
    - शारीरिक-क्रिया जैसे कि, नींद के दौरान, भोजन (भोजन के बाद), शारीरिक गतिविधि और व्यायाम, तनाव, इत्यादि के दौरान होने वाले परिवर्तनों को सामान्य (normal) माना जाता है ।
    - रक्तचाप में परिवर्तन गुर्दे की, हृदय की, अंतःस्रावी प्रणाली (हॉर्मोन्स के असंतुलन) की बीमारीयों के कारण से भी होता है ।

    - शरीर की मुद्रा (posture) में परिवर्तन, बढ़ती उम्र के कारण (उम्र के साथ अनैच्छिक शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने वाली स्वायत्त तांत्रिक प्रणाली में होने वाले बदलाव के अनुसार), शरीर में रक्त स्त्राव/ब्लीडिंग के कारण खून की मात्रा में कमी, पानी की कमी (dehydration) या अधिकता (water retention ) आदि से भी रक्तचाप प्रभावित हो सकता है।
- **3.** हाई ब्लड प्रेशर **/** हाइपरटेंशन **/** उच्च रक्तचाप क्या है**?**
    - सामान्य (normal – 130/85 ) से अधिक ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन/उच्च रक्तचाप का संकेत माना जाता है।
    - यदि दो या अधिक अलग अलग अवसर पर ब्लड प्रेशर सामान्य से अधिक (> 130/85) हो, तो उसे हाई ब्लड प्रेशर (High BP) / हाइपरटेंशन / उच्च रक्तचाप कहते हैं। उच्च रक्तचाप का पता चलने पर आधुनिक चिकित्सापद्धति (Allopathy) के चिकित्सक (डॉक्टर ) से परामर्श करना चाहिए।
- **4.** हाई ब्लड प्रेशर की समस्या किन व्यक्तियों में हो सकती है**?**
    - हाई ब्लड प्रेशर की समस्या किसी भी व्यक्ति को हो सकती है। 30 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्तियों को हर 3 से 6 महीने में एक बार अपने ब्लड प्रेशर की जांच करानी चाहिए।
    - इसके अलावा, तनाव, आसीन/सुस्त जीवन शैली, अधिक समय तक बैठे हुए रखने वाले काम, मोटापा ई.की वजह से कम उम्र के लोग भी हाई ब्लड प्रेशर से प्रभावित हो सकते हैं।
- **5.**हाई ब्लड प्रेशर **(High BP/ Hypertension)** के कारण क्या हैं**?**
    - हाई ब्लड प्रेशर का कोई एक कारण नहीं होता। नीचे दिए गए किसी भी कारण (एक या अधिक) से रक्तचाप की समस्या उत्पन्न हो सकती है–
        - बढ़ती उम्र (> 30 वर्ष)
        - मोटापा
        - जीवनशैली से जुड़े कारण
            - शारीरिक निष्क्रियता और सुस्त जीवन शैली
            - तनाव
            - आधिक समय तक बैठे रहने की आवश्यकता वाले काम

        - नमक और तेल/वसा युक्त भोजन का अत्यधिक सेवन (सभी परिरक्षण प्रक्रिया किए हुए पदार्थ , बेकिंग सोडा युक्त बेकरी उत्पाद और तले हुए और नमकीन स्नैक्स में अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक मात्रा से अधिक नमक होता है)
    - मादक पदार्थों का सेवन
        - तंबाकू उत्पाद (बीड़ी, सिगरेट, ई–सिगरेट और धूम्र रहित तंबाकू उत्पाद उदा . निकोटीन च्विंग गम, खैनी आदि. )
        - शराब
        - आदत बन जाने वाली औषधियाँ (कोकीन, एम्फ़ैटेमिन, इत्यादि)
    - परिवार के किसी सदस्य में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या परिवार में भी हाई ब्लड प्रेशर किसी एक कारण से नहीं होता, यह भी बहुघटकीय है। परिवार में रक्तचाप की समस्या चलती आने के बावजूद, एक ही परिवार के सभी सदस्यों में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या प्रकट हो, यह जरूरी नहीं। इसी तरह, हाई ब्लड प्रेशर की समस्या तब भी हो सकती है जब वह स्वयं के परिवार में न होकर किसी प्रथम श्रेणी के रिश्तेदार जैसे की ममेरा या चचेरे भाई में हो।
    - रोग: एथेरोस्क्लेरोसिस, किड्नी, कार्डियोवसकुलर और एन्डोक्राइन (हार्मोनल) विकार जैसे रोग।
- **6.**हाई ब्लड प्रेशर मेरे शरीर को कैसे प्रभावित करता है**?(High BP/ Hypertension)** के कारण क्या हैं**?**
    - हाई ब्लड प्रेशर हमारे शरीर की रक्तवाहिनीयों (मुख्य रूप से धमनियाँ) को लगातार क्षति पहुंचाता है । हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे और आंखें इ . की रक्त धमनियों पर इस क्षति का स्थायी असर हो सकता है। परिणाम स्वरूप कई जानलेवा बीमारियों का और घटनाओं का सामना करना पड़ सकता है। जैसे, दिल के रोग (दिल का दौरा/ मायोकार्डियल इन्फार्क्शन), अंजाइना और हृदय की विफलता – हार्ट फेलियर), मस्तिष्क के रोग (मस्तिष्क रक्तस्राव, आघात और पक्षाघात/फालिस/पैरालिसिस), गुर्दों के रोग (गुर्दों का काम न करना अथवा किडनी फेलियर) और आँखों के रोग (दृष्टि दोष से अंधेपन तक )
- **7.**क्या उच्च रक्तचाप **(**हाई बीपी **)** की रोकथाम और उपचार संभव है**?**

        - हाँ। आनुवंशिक कारणों से होने वाले हाई बीपी को पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता। लेकिन जीवनशैली में सकारात्मक रूप से बदलाव जैसे स्वास्थ्य आहार, नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण, तनाव का व्यवस्थापन इ. से हाई बीपी रोका जा सकता है।
        - अगर उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) की बीमारी हो जाए तो दवाइयों से इस का उपचार और नियंत्रण संभव है।
- **8.**उच्च रक्तचाप **(**हाई बीपी **)** का उपचार कैसे करें**?**
    - जिनको अधिक जोखिम है (जिन में उच्च रक्तचाप के एक या अधिक कारण पाए जाते हैं) ऐसे व्यक्तियों को पास के चिकित्सालय में रक्तचाप (बीपी ) की प्रारंभिक और नियमित जांच अवश्य करानी चाहिए ।
    - पंजीकृत चिकित्सक द्वारा उच्च रक्तचाप (हाई बीपी ) का शीघ्र निदान और उपचार/ इलाज जरूरी है ।
    - समय-समय पर रक्तचाप (बीपी) की जांच और निगरानी आवश्यक है । रक्तचाप रोज मापने की जरूरत नहीं होती। इसकी जांच 2-3 सप्ताह में एक बार या चिकित्सक से परामर्श के समय की जा सकती है।
    - स्वस्थ जीवन शैली (पर्याप्त नींद, व्यायाम, ध्यान, काम और निजी जीवन के बीच संतुलन, इ .) और आहार में सुधार ( ट्रांस-फैट रहित, तेल/वसा और नमक की कम मात्रा वाले आहार) इनका पालन करने से रक्तचाप (बीपी) के नियंत्रण में मदद मिलती है।
    - जीवन-शैली में परिवर्तन से रक्तचाप (बीपी) 5 से 10% तक कम होता है।
    - यदि रक्तचाप (बीपी) बहुत अधिक है, तो यह सिर्फ जीवनशैली में सुधार करने से ठीक नहीं हो सकता । दवाई से इलाज करना जरूरी होता है।
    - उपचार और दवाइयों मे बदलाव हमेशा एक पंजीकृत चिकित्सक से ही कराना चाहिए।
- **9.**क्या उच्च रक्तचाप **(**हाई बीपी**)** दवा के बिना ठीक हो सकता है**?**
    - उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) अपने आप ठीक हो जाने की संभावना बहुत कम होती है। स्वस्थ जीवनशैली, योग्य आहार और दवाइयों से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

- डॉक्टर की सलाह से दवाई लेकर रक्त चाप (बीपी) को आसानी से नियंत्रित कर सकते हैं और इससे उत्पन्न होने वाली अन्य जटिल समस्याओं को भी रोका /धीमा किया जा सकता है ।
- डॉक्टर की सलाह के बिना इलाज बंद करने पर हाई बीपी की समस्या जल्दी लौट आती है।

- **10.**क्या मुझे चिकित्सा की अन्य प्रणालियों से उपचार मिल सकता है**?**
    - अगर उच्च रक्तदाब (हाई बीपी) की वजह से किसी अवयव को नुकसान हुआ है, या कोई गंभीर घटना घटी है (cardiovascular event) तो आधुनिक चिकित्सापद्धति (allopathy) से उपचार/इलाज बेहतर है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति की दवा को लेते हुए आयुर्वेद, होमीओपैथी, जैसी अन्य चिकित्सा प्रणालियों से सहायता भी ली जा सकती है।
    - मध्यम से गंभीर उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) की समस्या के इलाज के लिए आधुनिक चिकित्सा (Allopathy) अधिक प्रभावी है ।
    - हल्के उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को चिकित्सा की पारंपरिक प्रणालियों द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन साथ में रक्तचाप की कड़ी निगरानी आवश्यक होती है।
- **11.**मैं नमक अधिक नहीं लेता **;** फिर भी अपने आहार में नमक की मात्रा और कैसे कम कर सकता हूँ **?**
    - आम तौर पर हम सिर्फ दिखने वाले नमक के बारे में सोचते हैं।
    - इसके अतिरिक्त, नमक का सेवन कम करने के लिए निम्न प्रकार के परहेज भी करने की सलाह दी जाती है-
        - खाना बनाते समय डाला जाने वाला नामक – चपाती के आटे, चावल को पकाते समय ,
        - खाने को परोसते समय खाते / हुए ऊपर से डाला हुआ नमक –सलाद, दही आदि ।
        - नमकीन स्नैक्स
        - बेकिंग सोडा से बनने वाले बैकरी उत्पाद
        - अचार और चटनी

        - प्रक्रिया किए हुए खाद्य पदार्थ ( जिनमे खाने का स्वाद बढ़ाने तथा परिरक्षित करने के लिए ज्यादा नामक इस्तेमाल होता है)
- **12.**मैं किसी अन्य बीमारी के लिए कोई दवा ले रहा हूँ। क्या मुझे उनका सेवन रोक देना चाहिए,यदि मुझे उच्च रक्तचाप के लिए अतिरिक्त दवाएं निर्धारित की जाती हैं**?**
    - अलग दवाओं का एक दूसरे के परिणाम पर प्रभाव हो सकता है। ये अन्तः क्रियाएं जटिल होती हैं । अतः उपचार करने वाले चिकित्सक से इनके बारे में पूरी चर्चा की जानी चाहिए। किसी भी दवा का उपयोग (सेवन , बंद करना , कम या ज्यादा करना) अपनी मर्जी से नहीं करना चाहिए।
- **13.**यदि एक बार उच्च रक्त चाप की मेरी समस्या नियंत्रित हो जाती है**,** तो क्या मैं इसकी दवाओं का सेवन बंद कर सकता हूँ**?**
    - ऐसा करना गलत होगा । हमें लगता है की रक्तचाब (बी पी) नॉर्मल है। लेकिन, क्यूँ की हम दवा नियमित रूप से ले रहे हैं और सही जीवनशैली अपना रहे हैं , इसलिए हमार बी पी नॉर्मल है । किसी भी दवा का सेवन अपने आप बंद करने से पहले अपने चिकित्सक से इस संबंध में परामर्श लेना आवश्यक है।
- **14.**क्या उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) का प्रतिबंध मुमकिन है **?**
    - उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) के आनुवंशिक कारणों को बदल नहीं सकते। तथापि, बाकी कारणों में सुधार और प्रबंध करके उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) और उस के परिणाम स्वरूप होने वाला नुकसान काफी हद तक रोका जा सकता है। निम्नलिखित उपाय रक्तचाप के व्यवस्थापन में लाभदायक है:
        - पर्याप्त शांतिपूर्ण नींद,
        - नियमित एरोबिक व्यायाम,
        - मानसिक शांति के लिए ध्यान , योग , आदि।
        - अपने काम और निजी जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना,
        - आहार और अन्य जरूरतों के लिए , जितना हो सके उतना प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल करें। प्रकृति से जुड़े रहिए।
        - ट्रांस-फैट के सेवन का पूरी तरह से बंद करना।

    - आहार में तेल, वसा, चीनी और नमक (सोडियम) की कमी लाना,
    - आहार में कार्बोहाइड्रेट के सेवन में कमी लाना,
    - तंबाकू (किसी भी रूप में), शराब, नशे की लत वाले ड्रग्स के उपयोग से बचना,
    - डॉक्टर से परामर्श के बिना किसी भी दवा/औषध का उपयोग ना करें
    - किसी भी पैकेट वाले खाने का सेवन करने से पहले उसकी जानकारी को ठीक से पढ़े और विश्लेषण करें ।
- **15.** हाई बीपी **/** उच्च रक्तचाप के लक्षण क्या हैं **?**
    - हाई बीपी / उच्च रक्तचाप के कोई खास लक्षण नहीं होते, इसीलिए इस “ साइलन्ट किलर “ भी कहा जाता है । निम्न प्रकार के लक्षण दिखाई देने पर अपना बीपी चेक करवाने की सलाह दी जाती है ।
        - बिना किसी वजह की थकान
        - बिना किसी वजह छाती में भारीपन
        - बिना वजह सांस फूलना/ सांस लेने में तकलीफ होना
        - बार बार सरदर्द
        - बार बार नाक से खून आना
        - बिना किसी कारण के आँखों का लाल होना या आँखों मे खून आना (sub conjunctival hemorrhage )
- **16.** हाइपर्टेन्शन/ उच्च रक्तचाप /हाई बीपी का निदान कैसे करते हैं **?**
    - हाई बीपी का निदान शारीरिक चिकित्सा से ही होता है । जब दो या अधिक अलग अलग अवसर पर बीपी नॉर्मल से अधिक हो, तब उसे हाइपर्टेन्शन / हाई बीपी माना जाता है ।

        - कभी कभी गंभीर बीमारी/ अवयव की क्षति/ failure से अस्पताल मे भर्ती होने के बाद पता चलता है, की उसकी वजह हाई बीपी है । इसीलिए तो हाई बीपी को “ silent killer “ कहते हैं ।
- **17.** अगर मुझे हाई बीपी की बीमारी है तो मुझे डॉक्टर के पास कितनी बार जाना चाहिए**?** और अगर सिर्फ खतरा है पर अभी बीमारी नहीं है तब कितनी बार दिखाना चाहिए**?**
    - दोनों ही सूरतों में 3 महीनों में एक बार डॉक्टर से मिलन पर्याप्त होगा । लेकिन अगर नीचे दिए गए लक्षण दिखते हैं तो डॉक्टर के पास तुरंत जाना है –
        - सांस लेने में तकलीफ होना
        - छाती में भारीपन या कसाव का एहसास
        - चक्कर
        - असहय सरदर्द
        - आँखों / नजर में परेशानी
        - नाक से खून का बहना
- **18.** क्या बच्चों में भी हाइपर्टेन्शन **/** हाई बीपी**/** उच्च रक्तचाप की बीमारी हो सकती है **?**
    - हाँ , आजकल मोटापा, सुस्त जीवनशैली और खानपान की गलत-सलत आदतें ( प्रक्रिया किए हुए और फास्ट फूड) इनकी वजह से बच्चों मे भी हाइपर्टेन्शन/ हाई बीपी की बीमारी पाई जा रही है ।
- **19.** छोटे बच्चों में और किशोरावस्था में हाई बीपी के क्या कारण होते हैं **?**
    - जैसा की इसके पहले वाले जवाब मे बताया , आजकल बच्चों में Essential hypertension (जिसका कोई स्पष्ट कारण नहीं ) का प्रमाण बढ़ रहा है ।
    - बच्चों में secondary hypertension का सामान्य कारण, संप्रेरकों/ हॉर्मोन से जुड़ी समस्याएं होती हैं ।

- **20.** क्या हाई बीपी की बीमारी में कम सोडियम वाला **(LoNa)** नमक ले सकते हैं **?**
    - किसी भी प्रकार के नमक का सेवन कम कर देना बेहतर है । LoNa नमक मे potassium की मात्रा अधिक होती है, और potassium से भी कई समस्याएं हो सकती है; जैसे की बीपी की बहुत सारी दवाइयाँ और पोटैशियम एक दुसरे को प्रभावित कर सकते हैं।
- **21.** वजन बढ़ने पर हाई बीपी कैसे होता है **?**
    - शरीर के वजन के हिसाब से उसकी जरूरत पूरा करने के लिए अधिक रक्तप्रवाह के हेतु हृदय / दिल को काम करना पड़ता है। अधिक वजन मतलब, हृदय का कष्ट भी अधिक और बीपी भी अधिक ।
- **22.** हाइपर्टेन्शन/ उच्च रक्तचाप/ हाई बीपी का गंभीर दौरा / आपात स्थिति क्या है **?**
    - जब बीपी इतना ज्यादा बाद जाए जिससे शरीर के अंगों/अवयवों को नुकसान हो ऐसी स्थिति बीपी का दौरा / आपात स्तिथि होती है । ऐसी स्तिथि में तुरंत अस्पताल में जाना है ।
    - नीचे दिए गए लक्षण बीपी के दौरे के खतरे के द्योतक हैं –
        - तीव्र और लगातार सिरदर्द
        - शरीर के किसी भी अंग या चेहरे की कमजोरी / काम न करना
        - बैठे बैठे / या थोडासा चलने पर भी सांस का फूलना
        - छाती मे दर्द / कसाव या भारीपन
        - पैरों पर सूजन
        - नाक से खून का बहना
        - आँखों मे खून आना ( conjunctival bleeding )
        - अचानक नजर धुंदली होना

- **23.** मुझे नियमित जांच के लिए डॉक्टर के पास जाना है**,** तो क्या मैं एक रात पहले और सुबह दवा न लूँ**?**
    - जी नहीं । नियमित जांच के दौरान भी अपनी सारी दवाइयाँ नियमानुसार लेते रहिए।
- **24.** शराब पीने से बीपी पर क्या असर होता है **?**
    - शराब नियमित पीने से बीपी की समस्या और बढ़ती है ।
    - अगर बीपी की बीमारी में शराब लेते है तो अचानक बीपी कम-ज्यादा होकर चक्कर आ कर गिर भी सकते हैं।
- **25 .**क्या किसी दवा से बीपी बढ़ता भी है **?**
    - जी हाँ । कुछ दवाइयों से बीपी बढ़ता भी है । दर्द की दवाई (pain killers ), खासी की दवा (cough syrup ), सर्दी की दवाई , स्टेरॉइड्स, इ. ऐसी दवाइयाँ हैं जिनसे बीपी बढ़ सकता है ।
    - इसीलिए किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर से परामर्श करके ही करें ।
- **26 .**अगर बीपी की दवा का निर्धारित डोस लेना भूल जाएँ तो क्या करें **?**
    - वैसे एक या दो डोज़ भूलने पर खास कुछ करने की जरूरत नहीं, लेकिन बीपी की दवाई में नियमितता बनाए रखने का पूर्ण प्रयास करें ।
- **27 .**क्या हाइपर्टेन्शन **/** हाई बीपी की बीमारी या उसकी दवाइयों से कोई यौन समस्या हो सकती है **?**
    - हाई बीपी के इलाज मे इस्तेमाल होने वाली कुछ दवाईयों से यौन क्रियाशीलता (खास कर पुरुषों में ) पर असर हो सकता है । अगर ऐसी कोई समस्या होती है , तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें ।
- **28 .**मैं अपना बीपी घर पर कैसे चेक करूँ **?**
    - घर पर खुद से बीपी ना ही चेक करें तो बेहतर होता है । बीपी ज्यादा से ज्यादा महीने में एक बार चेक करना है । तो वो डॉक्टर के पास करवाना ही उचित है ।

    - दूसरी बात ये है की अगर घर पर चेक कर रहे है तो हमारा ध्यान बार बार अपने बीपी की तरफ लगा रहता है, और बीपी बढ़ने की यह भी एक वजह हो सकती है।
    - फिर भी चेक करना ही चाहते हैं, तो एक अच्छा इलेक्ट्रॉनिक उपकरण ले लें। अपने डॉक्टर से उसकी जांच करवा लें। लेकिन बार बार बीपी चेक करना टालें।
- **29 .**क्या दिन के वक्त के हिसाब से बीपी बदलता है **?** अगर ऐसा है तो हमें अपना बीपी कब चेक करना है **?**
    - हाँ, दिन के वक्त के अनुसार बीपी बदलता है ।
    - आम तौर पर सुबह के वक्त बीपी सबसे अधिक / चरम होता है । यह स्वयं जांच के लिए सही वक्त है ।
    - कुछ लोगों के लिए चरम रीडिंग का यह समय अलग हो सकता है ।
- **30 .**मेरा बीपी कभी कभी ही ज्यादा होता है। क्या मुझे फिर भी इलाज की जरूरत है **?**
    - कभी कभी बीपी ज्यादा होने के लिए डॉक्टर से परामर्श करें और उनकी सलाह के अनुसार चलें ।
- **31 .Primary (essential )** और **secondary** हाइपर्टेन्शन क्या होता है **?**
    - जब हाइपर्टेन्शन की कोई वजह पता नहीं होती तो उसे primary (essential) हाइपर्टेन्शन कहते हैं । 95 % रोगियों को primary (essential) हाइपर्टेन्शन ही होता है।
    - जब किसी दूसरी बीमारी ( गुर्दे , हॉर्मोन, इ .) की वजह से हाई बीपी है, तो वह secondary हाइपर्टेन्शन कहलाता है ।
- **32 .**चाय **,** कॉफी का बीपी पर क्या असर होता है **?**
    - चाय और खासकर कॉफी बीपी बढ़ा सकते हैं । इसलिए चाय का सेवन कम से कम और कॉफी पूरी तरह से बंद करना बेहतर है।
- **33 .**नींद और हाइपर्टेन्शन/ हाई बीपी मे क्या संबंध है **?**

- हाई बीपी के रोगियों में शांतिपूर्ण नींद बहुत जरूरी है। शांत नींद के लिए किसी भी उत्तेजक पेय ( चाय , कॉफी , कॉल – दोपहर के 2 -3 बजने के बाद ) का सेवन ना करें। शराब से भी नींद की गुणवत्ता पर असर होता है।