ରକ୍ତଚାପ

କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଘରୋଇ ଉପଚାର ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ





କାରଣ



ଲକ୍ଷଣ



ଘରୋଇ ଉପଚାର



ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ



କ'ଣ କରିବେ କ'ଣ ନ କରିବେ

ଡା. କଲ୍ୟାଣୀ ବେହେରା

ରକ୍ତଚାପ

ଦାଦାଙ୍କ ଚିନ୍ତା

ରାଜୁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗ୍ରାମରେ ରୁହେ । ତାଙ୍କର ଦାଦା ସବୁବେଳେ ସୁସ୍ଥ ରୁହୁଥିଲେ ଏବଂ ସକାଳେ ଚାଲିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ଗୋଟେଦିନ ଦାଦା କହିଲେ, "ମୋ ମୁଣ୍ଡ ବହୁତ ଭାରି ଲାଗୁଛି, ଆଖି ଘୁରୁଛି, ଛାତି ଧକଧକ ହେଉଛି ।" ରାଜୁ ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ଚିନ୍ତିତ ହେଲା ।



ରାଜୁ ଶିଖିଲା

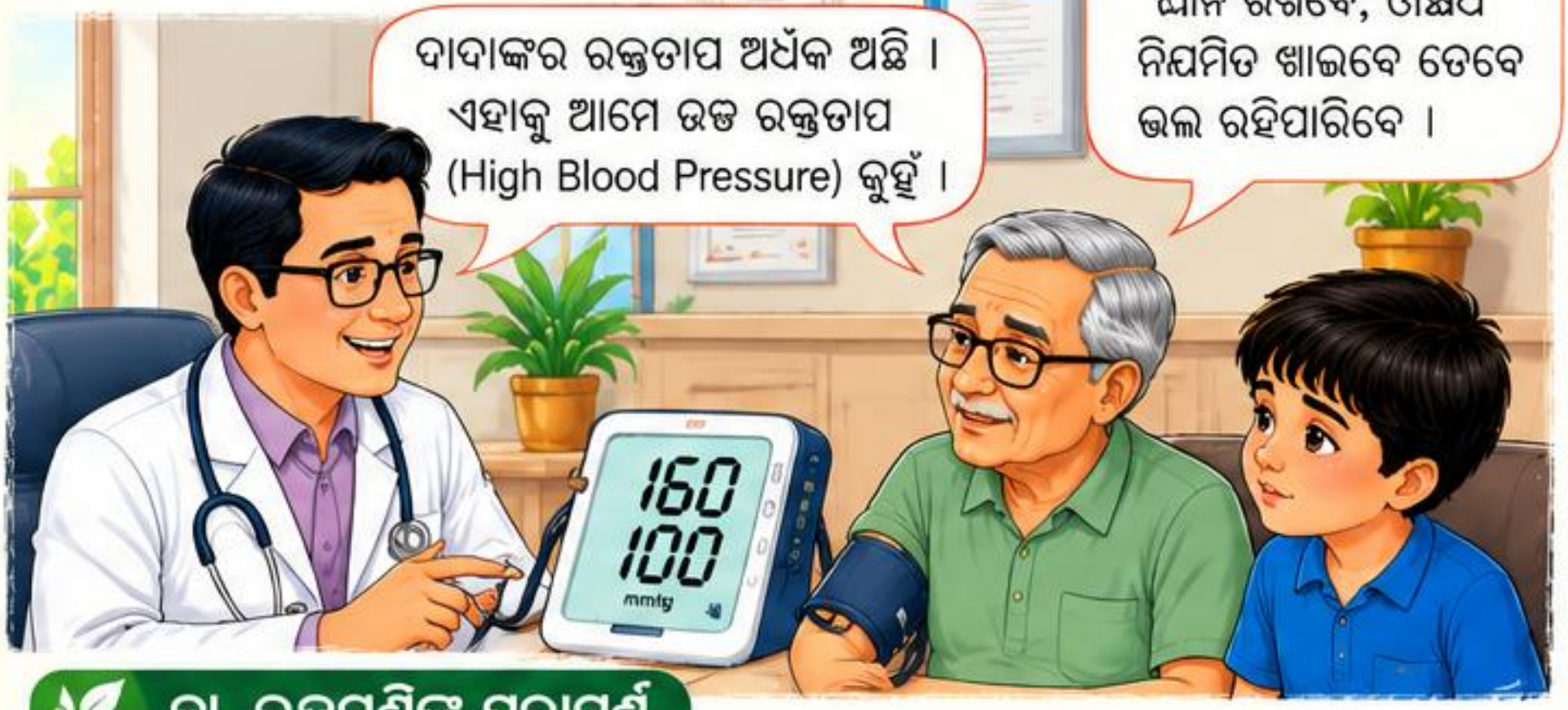
ଶରୀରରେ ଏମିତି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଲେ ଏଗୁଁଡିକୁ ଅନଦେଖା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାପ, ମୁଣ୍ଡ ବଥା, ଆଖି ଘୁରିବା, ଛାତି ଧକଧକ, ବା ବହୁତ ଅଶକ୍ତି ଲାଗିଲେ ତୁରନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ।



ଡା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା, ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ, ନିୟମିତ ଜୀବନ

ରାଜୁ ଦାଦାଙ୍କୁ ନେଇ ଡା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା । ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ଯନ୍ତ୍ରରରେ 160/100 mmHg ଦେଖାଗଲା ।



ଡା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

1.  ସଠିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ – ଅଧିକ ଲୁଣ, ତେଲ, ଭଜା ଖାଦ୍ୟ କମ କରନ୍ତୁ । ସବୁଜ ପରିବା, ଫଳ, ଗୁଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।
2.  ନିୟମିତ ଚାଲିବା – ପ୍ରତିଦିନ କମରେ କମ 30 ମିନିଟ୍ ହାଟନ୍ତୁ ।
3.  ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦେଇଥିବା ଔଷଧ ନିୟମିତ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ନିଜେ ଇଚ୍ଛାରେ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ ।
4.  ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।
5.  ଧୂଆଁ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଅଧିକ ତାପ ଠାରୁ ଦୂରେ ରହନ୍ତୁ ।
6.  ନିୟମିତ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ – 3 ରୁ 6 ମାସରେ ଏକଥର ଚେକଅପ ।

ଅଧ୍ୟାୟ 3

ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ

ଡା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପରେ ଦାଦା ନିଜ ରୋଜନାମତା ବଦଳାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କଲେ । ରାକୁ ମଧ୍ୟ ଦାଦାଙ୍କ ସହ ଏହି ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସରେ ସାଙ୍ଗ ହେଲା । ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ହାଟିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଡାକ୍ତର ଦେଇଥିବା ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି ।





ଦାଦା, ଆମେ ସକାଳେ ହାଟିବାକୁ ଯାଉଛୁ କାହିଁକି ?

ହାଟିବାରେ ଆମ ହୃଦୟ ମଜବୁତ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ ।



ଦାଦାଙ୍କ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା



ସକାଳେ 30 ମିନିଟ୍ ହାଟିବା



କମ ଲୁଣ ଓ କମ ତେଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା



ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଇବା



ଫାସ୍ଟଫୁଡ୍ ଓ ତେଲିଆ ଖାଦ୍ୟ ଏଡ଼ାଇବା



ସମୟରେ ଶୋଇବା



ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା, ଚିନ୍ତା କମ କରିବା

ଛୋଟ ଶିକ୍ଷଣ

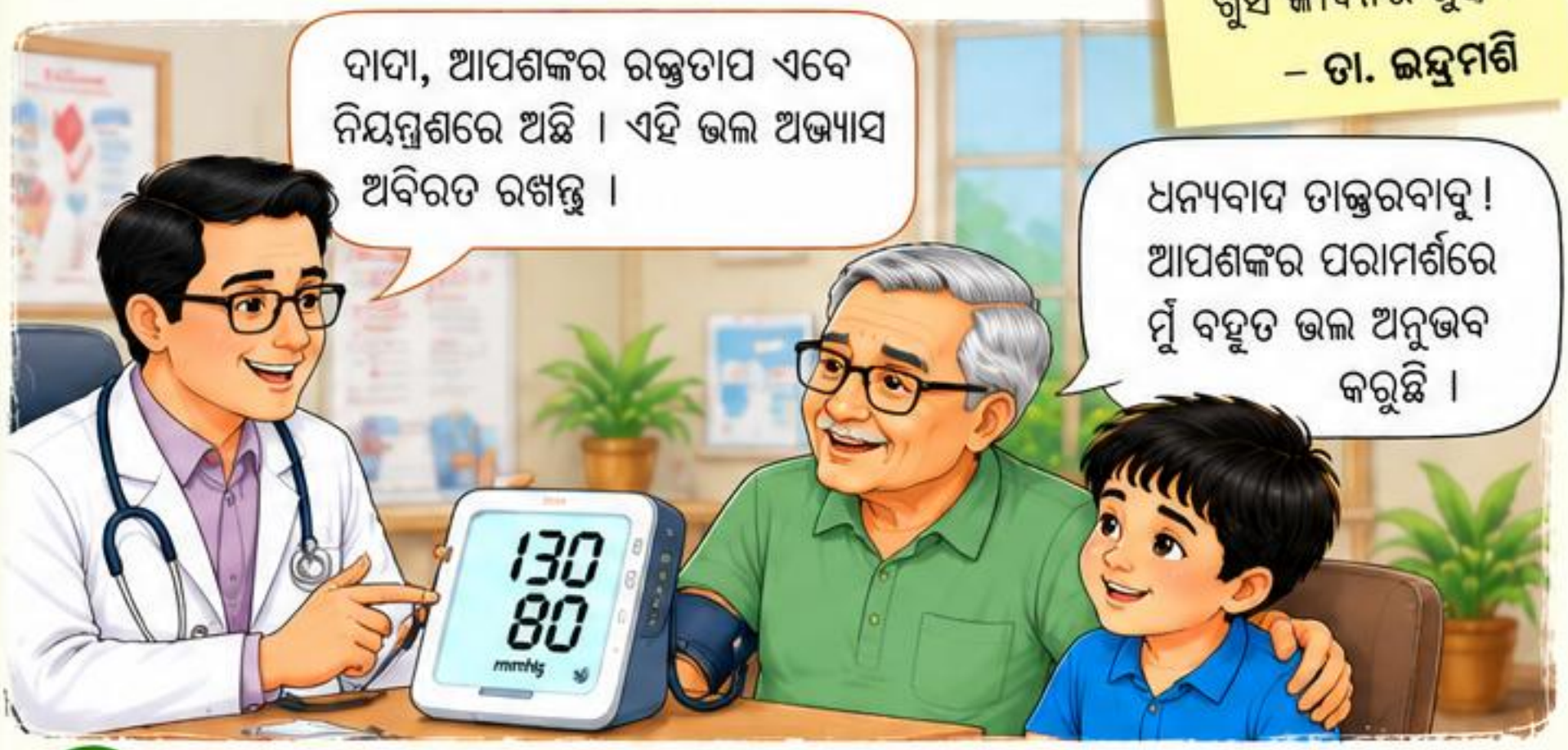
ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଭ୍ୟାସ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ରୋଜ ହାଟିବା, ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ଖୁସି ରହିବାରେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ଅଧ୍ୟାୟ 4

ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ ଓ ଖୁସି ଜୀବନ

କିଛି ସପ୍ତାହ ପରେ ଦାଦା ପୁଣି ଡା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଲେ । ଏବେ ଦାଦାଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅଛି । ସେ ଏବେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ, ସକ୍ରିୟ ଓ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

"ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ,
ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା ଓ
ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ –
ଖୁସି ଜୀବନର ଗୁପ୍ତି ।"
– ଡା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣି



ସବୁତାରେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ

1.  ନିୟମିତ ରକ୍ତଚାପ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।
2.  ଡାକ୍ତର ଦେଇଥିବା ଔଷଧ ସମୟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।
3.  ସଜ୍ଜ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
4.  ପ୍ରତିଦିନ ହାଟିବା କିମ୍ବା ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
5.  ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ଏଡ଼ାଇରବା ।

ରାଜୁଙ୍କ ଶିକ୍ଷା



ଦାଦା ଏବେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଖୁସି ।
ମୁଁ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ କଲି –
ଛୋଟଦିନୁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ
ଗଢ଼ିବି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୋର
ହୃଦୟ ସବୁବେଳେ
ସୁସ୍ଥ ରହିବ ।