

Sir H. N.



**Reliance**  
Foundation Hospital

RESPECT FOR LIFE

## उच्च रक्तचाप

साधारण से ज़्यादा रक्तचाप होने को उच्च रक्तचाप कहते हैं।  
यदि 4 घंटे के अंतराल में 2 बार रक्तचाप 140/90 या उससे  
ज़्यादा आता है तो उसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है।

साधारण : < 120/80 mmHg

बढ़ा हुआ रक्तचाप : 130-139/85-89 mmHg

उच्च रक्तचाप : >140/90 mmHg

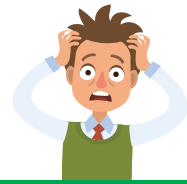
### उच्च रक्तचाप के कारण



मोटापा



खाने में ज़्यादा नमक



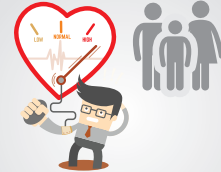
तनाव



धूम्रपान



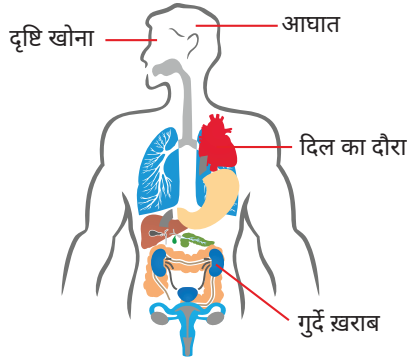
शराब का सेवन



परिवार में उच्च रक्तचाप का इतिहास



## जटिलताएं



## कैसे करें नियंत्रण

|              |                 |                 |                                |
|--------------|-----------------|-----------------|--------------------------------|
|              |                 |                 |                                |
| व्यायाम      | धूम्रपान छोड़ें | शराब छोड़ें     | खाने में नमक की मात्रा कम करें |
|              |                 |                 |                                |
| पौष्टिक आहार | योग करें        | समय पर दवा लेना | अपना वजन नियंत्रण में रखें     |

आपका सर्वे करने पर आपमें \_\_\_\_\_ का जोखिम पाया गया है।

रिलायंस फाउंडेशन की गाड़ी/क्लिनिक पर \_\_\_\_\_ तारीख को 9:30 – 3:30 pm के बीच में जाएँ और आगे की जांच मुफ्त में कराएँ।  
कृपया अपना राशन कार्ड और आधार कार्ड का ज़ेरॉक्स ले कर जाएँ।

### रिलायंस फाउंडेशन प्राथमिक उपचार केंद्र

#### रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - लैमिंगटन

नवनीत कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसायटी, नवयुग निवास, 167, मिनर्वा सिनेमा के सामने, लैमिंगटन रोड, मुंबई - 400007.

संपर्क नंबर: 022-35430877 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

#### रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - मंगल वाड़ी दवाखाना

भूतपापेश्वर बिल्डिंग, शिवसेना शाखा के सामने, मंगल वाड़ी, मुंबई 400002.

संपर्क: 022-62679300 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को बंद)

#### रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - सी पी टैंक दवाखाना

162, मूलजीभाई निवास, माधवबाग मंदिर के सामने, सी पी टैंक सर्किल के पास, सी पी टैंक, मुंबई - 400004.

संपर्क: 022-31467103 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: 022-35553824 / 7718975278