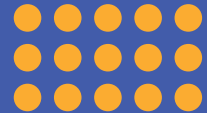


BLOOD PRESSURE (रक्तचाप)

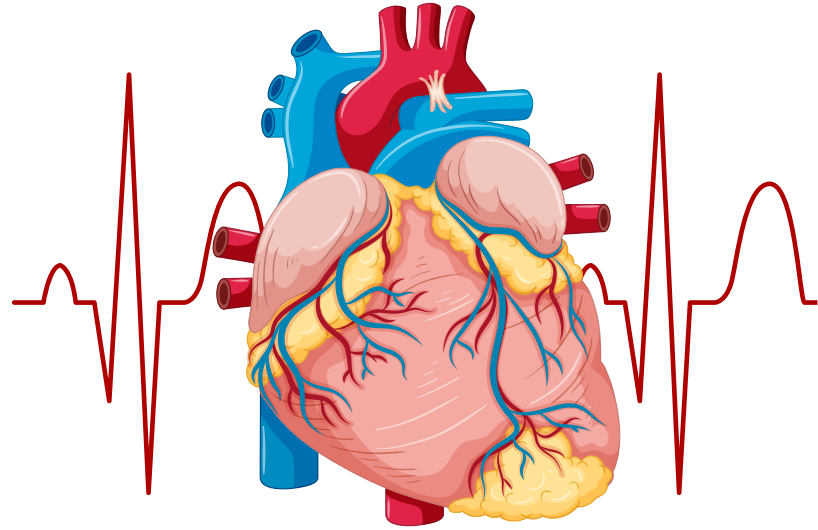


विषय सूची

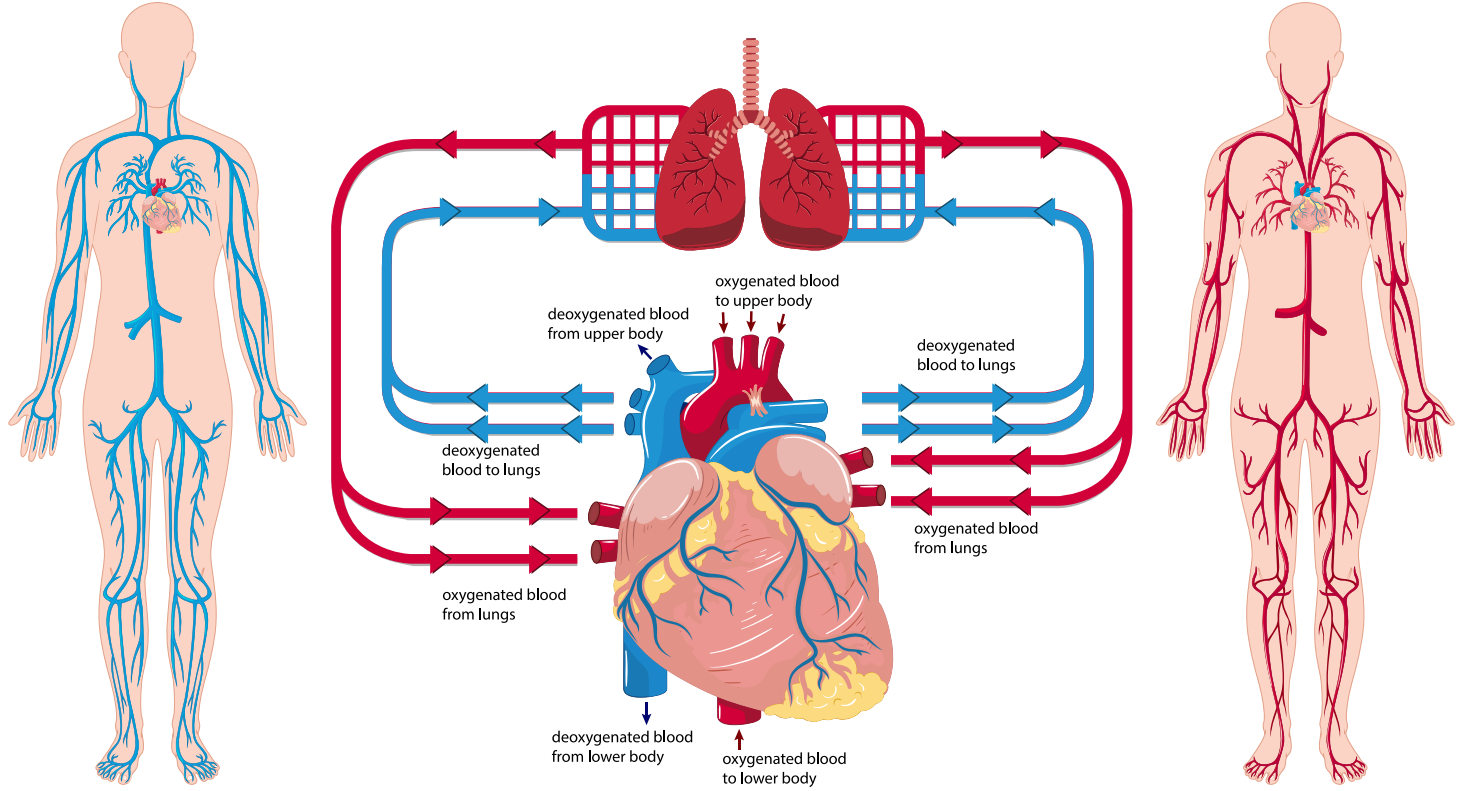
विषय	पेज नं.
रक्तचाप भनेको के हो ?	१
मुटुमा रक्त संचार	२
मुटुको भल्भमा रक्तचापको चित्र	३
रक्तचापको प्रकार	४
रक्तचापको महत्वहरू	५
उच्च रक्तचापको लक्षण	६
कम रक्तचापको लक्षण	७
रक्तचापसँग सम्बन्धित रोगहरू	८
उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले खानेकुराहरू	९
कम रक्तचाप भएका व्यक्तिले खानेकुराहरू	१०
मुटुको एनाटोमी ANATOMY OF THE HEART	११

रक्तचाप भनेको के हो ?

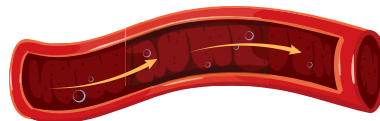
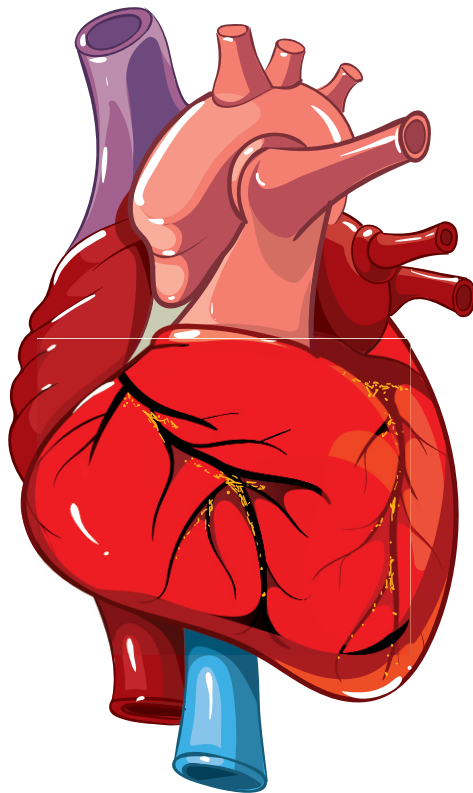
रक्तचाप भनेको रगतको बल हो जुन तपाईंको धमनीका पर्खालहरूमा धकेल्छ किनकि तपाईंको हृदयले यसलाई तपाईंको शरीरको वरिपरि पम्प गर्दछ। यो सामान्यतया पारा को मिलिमिटर मा मापन गरिन्छ (mmHg).



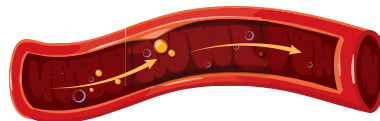
मुट्टमा रक्त संचार BLOOD FLOW IN HEART



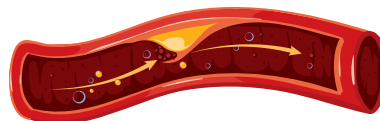
मुटुको भल्भमा रक्तचापको चित्र



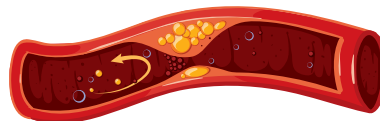
सामान्य अवस्था



एन्डोथेलियल डिसफंक्शन



प्लेक गठन



फलक फुट्ने थ्रोम्बोसिस

रक्तचापका प्रकारहरू:

↑ उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप (Hypertension) तब हुन्छ जब तपाईंको रक्तनलीहरूमा दबाब धेरै उच्च हुन्छ (१४०/९० mmHg वा उच्च)। यो सामान्य हो तर उपचार गरिएन भने गम्भीर हुन सक्छ।

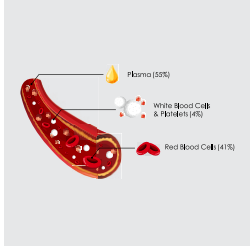


↓ कम रक्तचाप

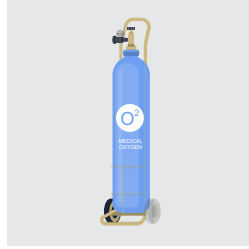
रक्तचाप सामान्य भन्दा धेरै कम हुँदा निम्न रक्तचाप हुन्छ। यसको मतलब मुटु, मस्तिष्क र शरीरका अन्य भागमा पर्याप्त रगत पुग्दैन। सामान्य रक्तचाप प्रायः ९०/६० mmHg र १२०/८० mmHg को बीचमा हुन्छ। कम रक्तचापको मेडिकल नाम हाइपोटेन्सन हो।



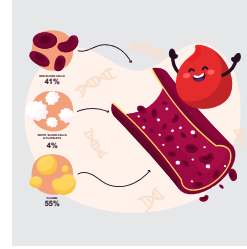
रक्तचापको महत्वहरू



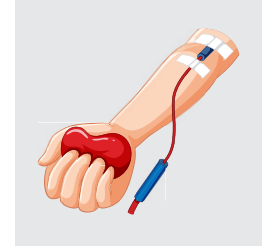
रक्त परिसंचरण



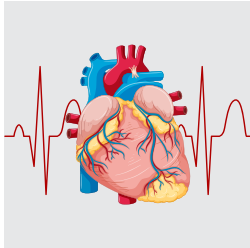
अक्सिजन आपूर्ति



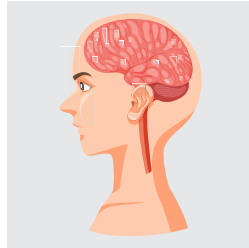
पोषक तत्व वितरण



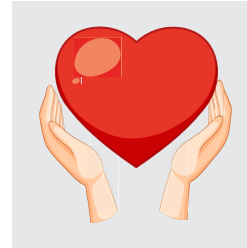
फोहोर हटाउने



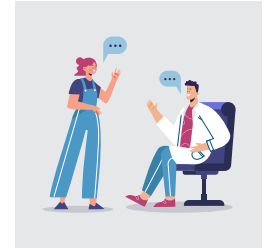
हृदय कार्य



मस्तिष्क कार्य

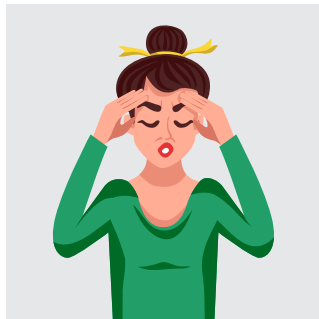


अंग स्वास्थ्य



स्वास्थ्य अनुगमन

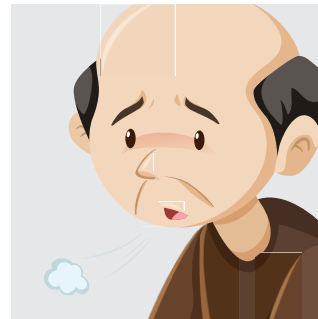
उच्च रक्तचापको लक्षणहरू



टाउको दुखाई



दृष्टि धमिलो हुनु वा परिवर्तन हुनु



सास फेर्न गाह्रो हुनु



छातीको दुखाई



अनियमित मुटुको धड्कन

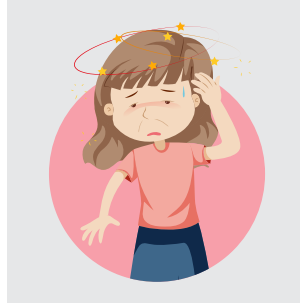


नाकबाट रगत बग्नु

कम रक्तचापको लक्षणहरू



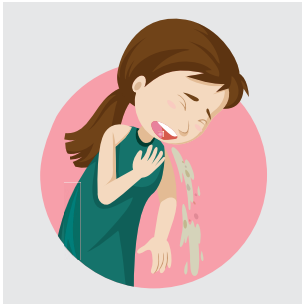
चक्कर लाग्नु वा
हल्का टाउको दुख्नु



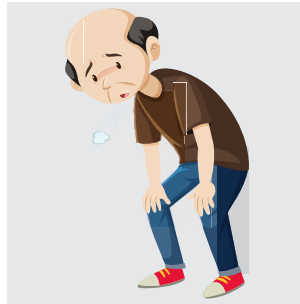
बेहोशी (Syncope)



धमिलो दृष्टि



वाकवाकी वा उल्टी आउनु

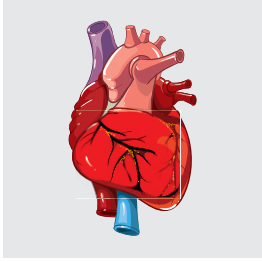


थकान / कमजोरी

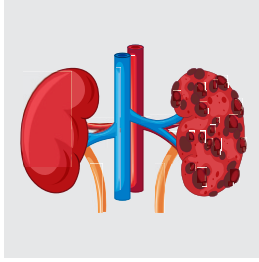


फिक्का वा चिल्लो छाला

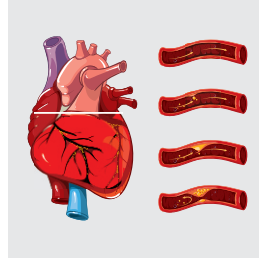
रक्तचापसँग सम्बन्धित रोगहरू



मुटु रोग



मृगौला रोग



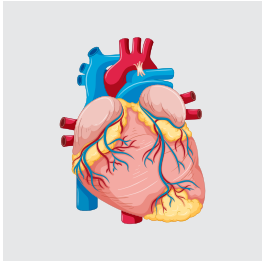
परिधीय धमनी रोग



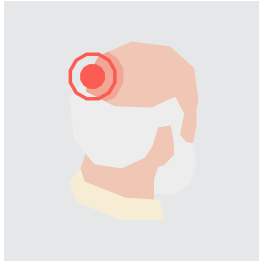
दृष्टि समस्याहरू



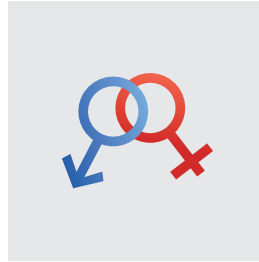
धमनीविराम



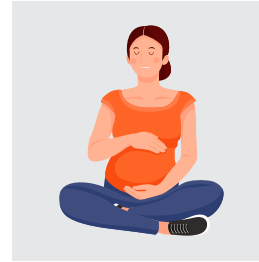
मेटाबोलिक सिन्ड्रोम



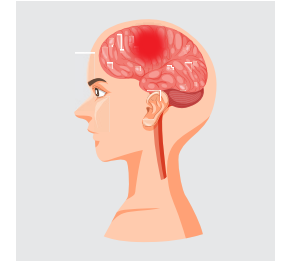
डिमेन्सिया



यौन दुर्बलता



गर्भावस्था जटिलताहरू



भड्का

उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले खानेकुराहरु



केरा, अनार, बिट्स



हरियो साग सब्जी



बोसो भएको माछा



खाना
उच्च रक्तचाप



गेडागुडी



ओट्स

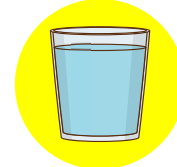


गाढा चकलेट

कम रक्तचाप भएका व्यक्तिले खानेकुराहरू



नुन



पानी



इलेक्ट्रोलाइट-रिच फूड्स



खाना
कम रक्तचाप



क्याफिन

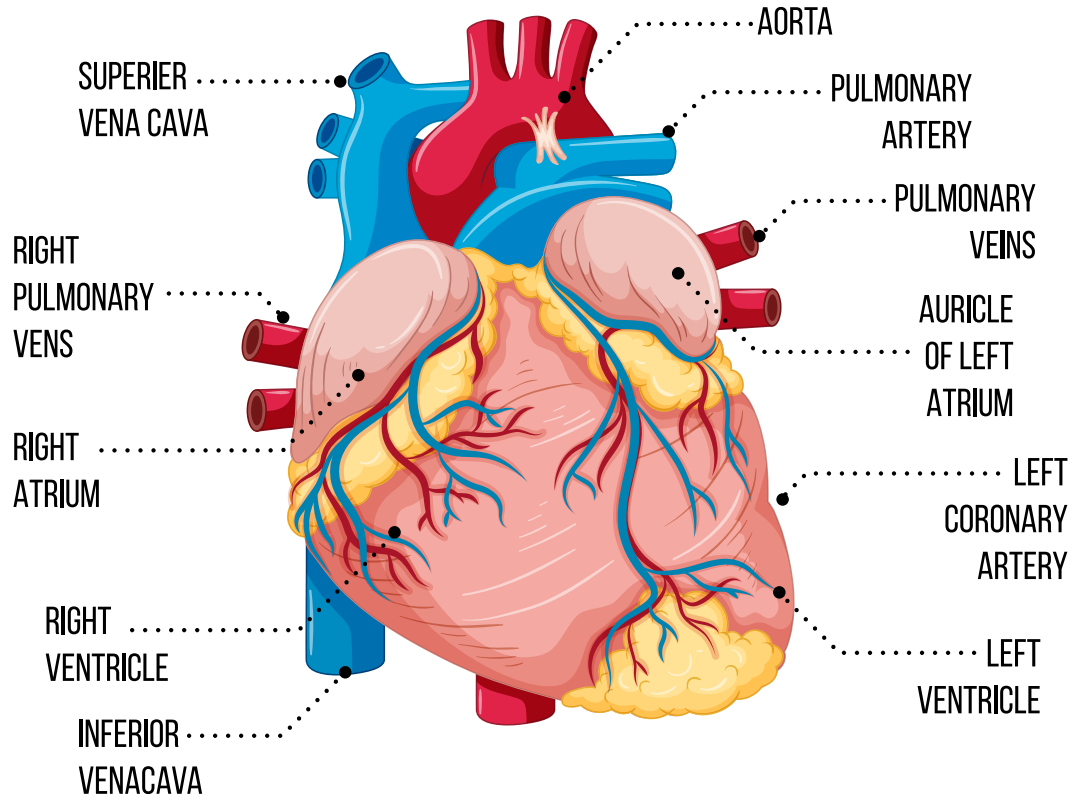


अदुवा र रोजमेरी



लिकोरिस रूट

मुटुको एनोटोमी ANATOMY OF THE HEART





BHUTANESE COMMUNITY IN NEBRASKA



bcnebraska.org