



# आई सी एम आर पत्रिका

वर्ष-32, अंक-4-5

अप्रैल-मई, 2018

## इस अंक में

- ◆ Hkjr eaeuo i si ykelokbjl oDI lu dk iz kx 38
- ◆ ineJh cks cyjle HkxZ %Hkjrht; vk; foKku vud; kku ifj"n dsuofu; q; egkfun'skd 41
- ◆ Hkkuht; d;h; LohF; ; oafjolk dY;kk ea-h Jh t xr izdk k uMMk } jk d;h Vcy cql \*Vfpax ylbD \* dk foehpu 42
- ◆ xolgkVh eavk; ktr 'obbcV' ukW&bZV 2018^ in' k;h eaHkjrht; vk; foKku vud; kku ifj"n dh Hkxlnjh 43
- ◆ Hkjrht; vk; foKku vud; kku ifj"n ds l ekpj 44
- ◆ jkVht; ; oav; jkVht; oKkud xrfok; k; ea Hkjrht; vk; foKku vud; kku ifj"n ds oKkud; dh Hkxlnjh 45
- ◆ Hkjrht; vk; foKku vud; kku ifj"n dh fo;ht; l gk; rk ea l E; l; a; k; B; k; l; feulj @ dk; Z; k; yk; @ i; k; B; @ e; l; E; yu 45

## संपादक मंडल

अध्यक्ष	प्रो. बलराम भार्गव सचिव, भारत सरकार स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग एवं महानिदेशक, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद
उपाध्यक्ष	डॉ चन्द्र शेखर अपर महानिदेशक
प्रमुख, प्रकाशन एवं सूचना प्रभाग	डॉ नीरज टण्डन
संपादक	डॉ कृष्णानन्द पाण्डेय
प्रकाशक	श्री जगदीश नारायण माथुर

## egkfun'skd dh dye l s---

प्रत्येक वर्ष 17 मई को 'विश्व हाइपरटेंशन दिवस' का आयोजन किया जाता है। विश्व हाइपरटेंशन दिवस की शुरुआत वर्ष 2005 में की गई थी जिसका उद्देश्य विश्व भर में आबादी के लोगों में बढ़ते उच्च रक्त चाप यानि हाइपरटेंशन के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना है और विश्व के लोगों को इस साइलेंट किलर को रोकने और उस पर नियंत्रण करने के लिए प्रेरित करना है। भारत में प्रत्येक तीन व्यक्ति में एक व्यक्ति उच्च रक्त चाप से पीड़ित है और देश में 30 प्रतिशत से अधिक मौतें हाइपरटेंशन और हृदयरोग के कारण होती हैं। हाइपरटेंशन के लिए जिम्मेदार वास्तविक कारणों के विषय में स्पष्ट जानकारी नहीं है, जीवन शैली में आ रहे बदलाव के कारण न केवल शहर बल्कि गांवों के लोग भी हाइपरटेंशन के शिकार हो रहे हैं। भाग-दौड़ भरी जिंदगी और कम्प्यूटर एवं मोबाइल फोन के बढ़ते प्रयोग के चलते सरकारी अस्पताल ही नहीं निजी अस्पतालों में भी इस रोग के मरीजों की संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। प्रतिस्पर्धा के युग में तनावपूर्ण स्थिति में कार्य करना मजबूरी हो गई है, हम अपने शरीर पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते। शरीर का वजन बढ़ जाता है, जरूरत से अधिक धूम्रपान, मदिरा पान का चलन हो गया है। शारीरिक गतिविधियां बहुत कम हो गई हैं, ये सभी स्थितियां हमारे ब्लड प्रेशर को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होती हैं। उच्च रक्त चाप के चलते व्यक्ति का कोई भी अंग खराब हो सकता है, हृदय, किडनी, मस्तिष्क और आंख विशेष तौर पर प्रभावित हो सकते हैं। इनके अलावा परिवार में हाइपरटेंशन का इतिहास होने और वृद्धावस्था के कारण भी हाइपरटेंशन का उच्च खतरा हो जाता है। हमारी आबादी में अधिकांशतः नमक का सेवन बहुत अधिक किया जाता है, हमें अपने भोजन में नमक की मात्रा को बहुत कम रखने की आवश्यकता है। यदि हम अपनी जीवन शैली में सुधार करें, नियमित व्यायाम करें और संतुलित भोजन का सेवन करें तो हमारा ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखा जा सकता है। केले में प्रचुर मात्रा में पोटैशियम की उपस्थिति ब्लड प्रेशर को काबू में रखने में सहायक होती है। हरी पत्तेदार सब्जियों में कैलोरी कम और मैग्नीशियम, पोटैशियम, फोलेट आदि की उपस्थिति होती है जिनके सेवन से हाइपरटेंशन को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। देश में हाइपरटेंशन की बढ़ती घटनाओं को देखते हुए 'विश्व हाइपरटेंशन दिवस' के अवसर पर जन साधारण में इसके लिए जिम्मेदार कारणों और उनसे बचाव के तरीकों के प्रति जागरूकता फैलाना अधिक प्रासंगिक हो जाता है।



बलराम भार्गव

सचिव, स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग एवं

महानिदेशक, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद























