

मरीजों के लिए गाइड

रक्तचाप: घर पर देखभाल की स्पष्ट योजना



रीडिंग समझें। शांत दिनचर्या बनाएँ। अगला कदम जानें।

रोगी मार्गदर्शिका

अमेरिका और भारत के वयस्क रोगियों के लिए मार्गदर्शिका। अपनी देखभाल टीम के व्यक्तिगत निर्देश मानें। गर्भावस्था और बच्चों की देखभाल के लिए अलग मार्गदर्शन चाहिए।

1 आपकी रीडिंग एक तस्वीर दिखाती है

रक्तचाप यानी ब्लड प्रेशर, रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर खून का दबाव है। ऊपर की संख्या (सिस्टोलिक) दिल के धड़कने के समय का दबाव है। नीचे की संख्या (डायस्टोलिक) दो धड़कनों के बीच का दबाव है। इसे mm Hg में मापा जाता है।

उच्च रक्तचाप में अक्सर कोई लक्षण नहीं होते। इसे मापने और अपनी उपचार योजना का पालन करने से दिल, दिमाग, गुर्दों और आँखों की रक्षा में मदद मिल सकती है। एक रीडिंग पूरी तस्वीर नहीं बताती; आपकी चिकित्सा टीम कई रीडिंग का रुझान देखती है।

2 मुलाकात के बाद स्पष्ट योजना रखें

अपनी चिकित्सा टीम से कार्यपत्रक पर आपका व्यक्तिगत लक्ष्य, कब मापना है, कब संपर्क करना है और अगली मुलाकात की तारीख लिखने को कहें। लक्ष्य और उपचार आपकी सेहत और परिस्थितियों पर निर्भर करते हैं।

पहला कदम चुनें

अब आप सबसे पहले क्या करेंगे? उसे तारीख के साथ लिखें।

रीडिंग कैसे साझा करें

पूछें कि कागज़ का रिकॉर्ड लाना है, फोन करना है या क्लिनिक का सुरक्षित पोर्टल इस्तेमाल करना है।

आपके लिए सही योजना

यदि आप गर्भवती हैं या हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है, तो रक्तचाप की विशेष योजना माँगें। वयस्कों के लिए यह सामान्य गाइड गर्भावस्था की देखभाल के लिए नहीं है।

अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

3 भरोसेमंद रीडिंग कैसे लें

ऊपरी बाँह पर लगने वाला, सटीकता के लिए जाँचा हुआ (validated) ऑटोमैटिक मॉनिटर चुनें। कफ आपकी बाँह के आकार का होना चाहिए। डॉक्टर या फार्मासिस्ट से मॉडल और कफ का आकार जाँचने को कहें; मॉनिटर को मुलाकात में साथ लाएँ।

30 मिनट पहले

कैफीन, धूम्रपान और व्यायाम से बचें। पेशाब कर लें।

5 मिनट आराम करें

शांत बैठें। पीठ को सहारा दें, दोनों पैर ज़मीन पर रखें और पैर या टाँगें एक-दूसरे पर न रखें।

कफ सही रखें

कफ खुली त्वचा पर ऊपरी बाँह में लगाएँ, कपड़ों के ऊपर नहीं। बाँह को सहारा दें ताकि कफ दिल की ऊँचाई पर रहे। उपकरण के निर्देश मानें।

मापें और दोहराएँ

स्थिर रहें; बात या फोन का उपयोग न करें। एक मिनट के अंतर से दो रीडिंग लें और दोनों लिखें।

4 सादा रिकॉर्ड रखें

रक्तचाप के रिकॉर्ड में तारीख, समय, दोनों रीडिंग और टीम द्वारा माँगे गए नोट लिखें। टीम के साथ तय समय पर मापें। अगली मुलाकात में रिकॉर्ड और दवाओं की सूची साथ लाएँ।

यदि रीडिंग सामान्य से अधिक है और आप ठीक महसूस कर रहे हैं, तो दोबारा मापें और दोनों लिखें। बार-बार अपने व्यक्तिगत लक्ष्य से बाहर आने वाली रीडिंग के बारे में टीम से पूछें। बहुत ऊँची रीडिंग के लिए नीचे दिए ज़रूरी निर्देश देखें।

अभी मॉनिटर नहीं है?

क्लिनिक को बताएँ। उधार मिलने वाले मॉनिटर, कम कीमत के उपयुक्त विकल्प या भरोसेमंद जाँच की जगह के बारे में पूछें। उपलब्धता और खर्च अलग-अलग हो सकते हैं।

5 दवाओं को व्यवस्थित रखें

रक्तचाप की दवाएँ पर्चे के अनुसार लें। घर की रीडिंग देखकर दवा बंद न करें, दोहरी खुराक न लें और खुराक न बदलें, जब तक चिकित्सा टीम ने विशेष योजना न दी हो।

दवाओं, विटामिन और सप्लीमेंट की सूची अद्यतन रखें। बिना पर्चे की दवा शुरू करने से पहले फार्मासिस्ट से पूछें, जिसमें सर्दी या दर्द की दवा भी शामिल है। खुराक छूटने या दुष्प्रभाव होने पर क्या करना है, पूछें।

दवा खत्म होने से पहले

दोबारा दवा लेने के लिए संपर्क लिखें। यदि खर्च, दुष्प्रभाव या फार्मसी तक पहुँचने में परेशानी हो, तो टीम को जल्दी बताएँ।

6

ऐसा बदलाव चुनें जिसे जारी रख सकें

पूछें कि खाने, गतिविधि, नींद, तनाव, तंबाकू या शराब से जुड़े कौन से बदलाव आपकी सेहत के लिए सही हैं। एक साथ सब बदलने के बजाय एक व्यावहारिक कदम चुनें।

आपके जीवन के अनुसार खाना

नमक कम करने और टीम द्वारा सुझाई सब्जियाँ, फल तथा अन्य भोजन शामिल करने पर बात करें। गुर्दों की बीमारी या अन्य आहार प्रतिबंध हों, तो नमक के विकल्प इस्तेमाल करने से पहले पूछें।

आपके शरीर के अनुसार गतिविधि

पूछें कि कौन सी गतिविधियाँ सुरक्षित हैं और उन्हें धीरे-धीरे कैसे बढ़ाएँ।

सहायता भी देखभाल का हिस्सा है

भोजन का खर्च, काम का समय, यातायात, भाषा या चिंता का ज़िक्र करें। पूछें कि क्लिनिक किससे मदद दिला सकता है।

7

बहुत ऊँची रीडिंग पर कार्रवाई करें

यदि ऊपर की संख्या 180 से अधिक या नीचे की संख्या 120 mm Hg से अधिक है और सीने में दर्द, साँस की तकलीफ, पीठ में दर्द, सुन्नपन, कमजोरी, नज़र में बदलाव या बोलने में कठिनाई है: अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर। रक्तचाप अपने-आप कम होने का इंतज़ार न करें।

यदि इनमें से कोई भी संख्या उस स्तर से अधिक है और कोई लक्षण नहीं है: कम से कम एक मिनट रुककर फिर मापें। यदि फिर भी इतनी ऊँची है, तो तुरंत स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें। अपनी ओर से अतिरिक्त दवा न लें।

रीडिंग का इंतज़ार न करें

अचानक एक तरफ कमजोरी, बोलने में कठिनाई या नज़र खोना स्ट्रोक के संकेत हो सकते हैं। रक्तचाप न मापा हो तब भी अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर।

8

अपना अनुभव टीम तक पहुँचाएँ

रीडिंग, दवाओं की सूची, प्रश्न और कहे जाने पर मॉनिटर साथ लाएँ। चक्कर, बेहोशी, दुष्प्रभाव या चिंता वाली रीडिंग का ज़िक्र करें; पूछें कि कब तुरंत मदद लेनी है।

जाने से पहले अगली मुलाकात, संदेश का जवाब मिलने का समय और क्लिनिक बंद होने पर संपर्क की पुष्टि करें। चाहें तो दुभाषिए या भरोसेमंद व्यक्ति की मदद लें।

पूछने के लिए प्रश्न

- मेरा लक्ष्य क्या है और कब मापना है?
- क्या आप कफ, मॉनिटर और मेरा तरीका जाँच सकते हैं?
- किन रीडिंग या लक्षणों पर फोन करना है?
- दवा की खुराक छूट जाए तो क्या करूँ?
- रिकॉर्ड कैसे देखेंगे और अगली मुलाकात कब है?

कार्यपत्रक

रक्तचाप के कार्यपत्रक पर अपनी व्यक्तिगत योजना और दोनों रीडिंग लिखें। लक्ष्य और संपर्क के निर्देश चिकित्सा टीम के साथ भरें।

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।

रोगी टूलकिट

स्रोत और आगे पढ़ें

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।



CDC | About High Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/index.html>

American Heart Association | Home Blood Pressure Monitoring

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>

American Heart Association | Managing High Blood Pressure Medications

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-high-blood-pressure-medications>

American Heart Association | Managing Blood Pressure with a Heart-Healthy Diet

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-blood-pressure-with-a-heart-healthy-diet>

CDC | Signs and Symptoms of Stroke

<https://www.cdc.gov/stroke/signs-symptoms/index.html>

American Heart Association | How Potassium Can Help Prevent or Treat High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure/>

World Health Organization | Hypertension

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

American Heart Association | Understanding Blood Pressure Readings

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

CDC | Measuring Your Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/measure/index.html>

American Heart Association | How to Manage High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

American Heart Association | When To Call 911 About High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/when-to-call-911-for-high-blood-pressure>

FDA | Create and Keep a Medication List for Your Health

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/create-and-keep-medication-list-your-health>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

कार्यपत्रक

रक्तचाप योजना और रीडिंग का रिकॉर्ड

अपनी व्यक्तिगत योजना और घर की रीडिंग एक जगह रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

टीम के अनुसार कब मापना है

टीम द्वारा दिया मेरा व्यक्तिगत लक्ष्य

कौन सी रीडिंग या लक्षण बताने हैं

टीम से कब और कैसे संपर्क करना है

मेरी अगली मुलाकात

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी रीडिंग का रिकॉर्ड

अपनी व्यक्तिगत योजना और घर की रीडिंग एक जगह रखें।



दोनों रीडिंग लिखें। चिकित्सा टीम लक्ष्य और मापने का समय तय करती है।

तारीख	समय	रीडिंग 1 (mm Hg)	रीडिंग 2 (mm Hg)	नाड़ी, यदि कहा गया हो	नोट

नोट

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ क्या यह मॉनिटर और कफ मेरे लिए सही है?
- ☐ क्या आप मुझे रीडिंग लेते हुए देख सकते हैं?