ज़ग़त अल-दम क़वी में उपयोग होने वाले औषधीय पौधे

आबरेशम (*बॉम्बिक्स मोरी* एल. कोकून)

अर्जुन की छाल (*टर्मिनालिया अर्जुना* रोक्सब. एक्स डीसी)

असरोल (*रौवोलफिया सरपेनटीना* (एल.) बेन्थ. एक्स कुर्ज)

गावज़बॉन (*ओनोसमा ब्रेकटीटम* वाल)

खशखाश (*पेपावर सोमनीफेरम* लिन्न.)

किशनीज़ खुश्क (*कोरीएन्डरम सताइवम* लिन्न.)

सनदल सफ़ेद (*सनटालम एलबम* लिन्न.)

काहू (*लेकटुका सताइवा* लिन्न.)

कृपया अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।

महानिदेशक

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

दूरभाषः +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्सः +91-11-28522965

ई–मेलः unanimedicine@gmail.com • वेबसाइटः www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशनः मार्च 2016 • 20,000 प्रतियाँ

यूनानी चिकित्सा के माध्यम से

ज़ग़त अल-दम क़वी

(उच्च रक्तचाप)

की रोकथाम और नियंत्रण

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

ज़ग़त अल–दम क़वी क्या है?

ज़ग़त अल–दम क़वी (उच्च रक्तचाप) वह अवस्था है जिसमें सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 140 एमएमएचजी से अधिक और डायसटोलिक ब्लडप्रेशर 90 एमएमएचजी से अधिक होता है। यदि रक्तचाप किसी अज्ञात कारण से बढ़ जाता है तो उसे प्राथमिक उच्च रक्तचाप कहते हैं और अन्तःस्रावी रोग, गुर्दा रोग, हृदय रोग, औषधियों का प्रयोग और शराब का सेवन जैसे कारणो से बढ़ने वाला रक्तचाप द्वितीय उच्च रक्तचाप कहलाता है। प्राथमिक उच्च रक्त चाप तीव्रतानुसार हल्का, मध्यम और अधिक हो सकता है।

जोखिम कारक

- आनुवांशिकता
- मोटापा
- शारीरिक व्यायाम में कमी
- शराब और तम्बाकू का सेवन
- चिन्ता एवं अवसाद
- मध्यम एवं अधिक आयु अवस्था
- विकिरण, प्रदूषण और अन्य पर्यावरण कारक
- नमक का अधिक प्रयोग

लक्षण

- आरम्भिक अवस्था लक्षण रहित होती है
- लक्षण निम्न प्रकार से हो सकते हैं –
  - सिर दर्द
  - आंखो का लाल होना
  - चिड़चिड़ापन
  - नींद की कमी
  - चेहरे पर तमतमाहट
  - ध्यान में असंतुलन
  - उल्टी का होना

रोकथाम

- नियमित तौर पर रक्तचाप की जांच कराएं
- स्वस्थ जीवन प्रणाली अपनाएं
- सप्ताह में कम से कम पाँच दिन 45 मिनट तक व्यायाम करें
- 6–8 घण्टे गहरी नींद लें
- संतृप्त वसा का कम प्रयोग करें
- भोजन में नमक की मात्रा प्रतिदिन 5 ग्राम से कम लें
- इनसे बचें:–
  - तम्बाकू और शराब का सेवन

  - जंक और भुने हुए खाद्य पदार्थ
  - लाल–सूखा और नमकीन मांस–मछली
  - चिन्ता व अवसाद
  - अत्यधिक भावावेष जैसे गुस्सा, डर व दु:ख

उपचार

यूनानी चिकित्सा पद्धति में रक्तचाप का उपचार निम्न प्रकार किया जाता है:–

आहार चिकित्सा

- कम वसायुक्त और कम नमक वाले आहार लें
- फल, सब्जियां और उनका जूस प्रयोग करें
- खीरा, लौकी, तुरई, तरबूज, अंगूर का सेवन करें

औषधीय उपचार

- **एकल औषधियां**
  - *असरोल* (*रौवोलफिया सरपेनटीना* (एल.) बेन्थ. एक्स कुर्ज)
  - *आबरेशम* (*बॉम्बिक्स मोरी* एल. कोकून)
  - *अर्जुन* (*टर्मिनालिया अर्जुना* रोक्सब. एक्स डीसी)
  - *गावज़बॉन* (*ओनोसमा ब्रेकटीटम* वाल)
  - *खशखाश* (*पेपावर सोमनीफेरम* लिन्न.)
  - *काहू* (*लेकटुका सताइवा* लिन्न.)
  - *किशनीज़ खुश्क* (*कोरीएन्डरम सताइवम* लिन्न.)
  - *सनदल सफ़ेद* (*सनटालम एलबम* लिन्न.)
- **मिश्रित औषधियां**
  - *कुर्स दवा अल–शिफ़ा*
  - *असरोफीन*
  - *खमीरा आब्रेशम सादा*
  - *खमीरा खशख़ाश*
- **संघटित चिकित्सा**
  - *रियाज़त* (व्यायाम)
  - *हम्माम* (गर्म पानी से स्नान)
  - *इदरार* (मूत्रवृद्धि क्रियाएं)

नोट: अनुशंसित औषधियों के सेवन से पूर्व किसी पंजीकृत यूनानी चिकित्सक से परामर्श करें।