Awareness Session on Hypertension held at Graphic Era Hospital

Garhwal Post Bureau

DEHRADUN, 17 May: Experts at Graphic Era Hospital shared information about hypertension prevention, its harmful effects, and the importance of a healthy lifestyle. They said that to keep high blood pressure (hypertension) under control, it is essential to follow a low-salt and potassium-rich diet, avoid packed food, maintain weight, get adequate sleep, and consume fresh fruits and vegetables.

A hypertension awareness programme was organised today at Graphic Era Hospital on the occasion of World Hypertension Day. Experts said that uncontrolled high blood pressure can seriously affect vital organs of the body, including the heart, kidneys, and brain. They emphasised that consuming potassium-rich food, avoiding junk and processed food, and adopting regular physical activity are important for preventing hypertension. They also said that staying away from habits like smoking and alcohol consumption can significantly reduce the risk of hypertension.

Describing hypertension as a 'silent killer' the experts said that its symptoms often appear late, making regular blood pressure check-ups necessary. They advised people to take medicines on time and not ignore symptoms such as sudden headaches, dizziness, fatigue, and breathlessness. During the programme, patients and their attendants asked various questions related to hypertension, which were answered by the experts in a simple and detailed manner.

On the occasion, Graphic Era Hospital also launched a digital health magazine, titled 'Health Samvaad'. The monthly magazine will be published regularly as part of the patient awareness initiative and will include information on disease prevention, healthy lifestyle practices, expert medical advice, and other important health-related topics.

The panel discussion included Medical Director of Graphic Era Hospital Dr Puneet Tyagi, Senior Consultant and Head of Cardiology Dr Raj Pratap, Director of Diabetes and Endocrinology Dr Sunil Kumar Mishra, Senior Consultant, Neurosurgery, Dr Ankur Kapoor, and Consultant, Nephrology, Dr Arun Joshi.

‘साइलेंट किलर’ हाइपरटेंशन से बचना है तो बदलें जीवनशैली

- ग्राफिक एरा के विशेषज्ञों ने वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे पर दिए महत्वपूर्ण सुझाव
- रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए कम नमक वाला, पोटेशियम युक्त आहार जरूरी

जागरण संवाददाता, देहरादून : अनियंत्रित उच्च रक्तचाप हृदय, किडनी, मस्तिष्क सहित शरीर के कई महत्वपूर्ण अंगों को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। इसी को देखते हुए ग्राफिक एरा अस्पताल में वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

ग्राफिक एरा अस्पताल का नाम एशिया बुक रिकॉर्ड में

देहरादून। चिकित्सा क्षेत्र में बड़ी उपलब्धि हासिल करने पर दून के ग्राफिक एरा अस्पताल ने अपना नाम एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज कराया है। अस्पताल की लेप्रोस्कोपिक सर्जन डॉ. दिव्या मिश्रा ने 34 वर्षीय गर्भवती महिला का बेहद जटिल ऑपरेशन कर एक साथ 20 गांठें निकालकर कीर्तिमान रचा है।

हाइपरटेंशन से बचने को खाएं ताजे फल-सब्जी

देहरादून। ग्राफिक एरा हॉस्पिटल में विशेषज्ञों ने हाइपरटेंशन से बचाव, उसके दुष्प्रभावों और स्वस्थ जीवनशैली की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि हाइपरटेंशन को नियंत्रित रखने के लिए कम नमक वाला पोटैशियम युक्त आहार, डिब्बाबंद भोजन से परहेज और ताजे फल-सब्जियों का सेवन आवश्यक है। मेडिकल डायरेक्टर डॉ. पुनीत त्यागी, सीनियर कंसल्टेंट डॉ. राज प्रताप आदि मौजूद रहे।

ग्राफिक एरा में हाइपरटेंशन पर जागरूकता सत्र
हाइपरटेंशन से बचना है तो खाए ताजे फल सब्जी

देहरादून । ग्राफिक एरा हॉस्पिटल में विशेषज्ञों ने हाइपरटेंशन से बचाव, उसके दुष्प्रभावों और स्वस्थ जीवनशैली की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) को नियंत्रित रखने के लिए कम नमक वाला पोटेशियम युक्त आहार, डिब्बाबंद भोजन से परहेज, वजन नियंत्रण, पर्याप्त नींद और ताजे फल-सब्जियों का सेवन आवश्यक है।

ग्राफिक एरा हॉस्पिटल में वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे के अवसर पर हाइपरटेंशन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विशेषज्ञों ने कहा कि अनियंत्रित उच्च रक्तचाप हृदय, किडनी, मस्तिष्क समेत शरीर के कई महत्वपूर्ण अंगों को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। उच्च रक्तचाप से बचाव के लिए पोटेशियम युक्त आहार लेना, जंक एवं प्रोसेस्ड फूड से परहेज करना और नियमित शारीरिक गतिविधि अपनाना जरूरी है। धूम्रपान व शराब जैसी आदतों से दूरी बनाकर हाइपरटेंशन के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। विशेषज्ञों ने हाइपरटेंशन को 'साइलेंट किलर' बताते हुए कहा कि कई बार इसके लक्षण देर से दिखाई देते हैं इसलिए नियमित ब्लड प्रेशर की जांच कराने आवश्यक है। विशेषज्ञों ने लोगों को दवाइयों का सेवन समय पर करने और अचानक सिरदर्द, चक्कर, थकान एवं सांस फूलने जैसे लक्षणों को नजरअंदाज न करने की सलाह दी। कार्यक्रम में मरीजों एवं उनके परिजनों ने हाइपरटेंशन से जुड़े

विभिन्न सवाल विशेषज्ञ डॉक्टरों के सामने रखे, जिनका उन्होंने सरल और विस्तारपूर्ण तरीके से जवाब दिया। इस अवसर पर ग्राफिक एरा हॉस्पिटल ने 'हेल्थ संवाद' नाम से डिजिटल हेल्थ मैगज़ीन का शुभारंभ किया।

यह मासिक मैगज़ीन मरीज जागरूकता पहल के तहत नियमित रूप से प्रकाशित की जाएगी, जिसमें विभिन्न बीमारियों से बचाव, स्वस्थ जीवनशैली, विशेषज्ञ डॉक्टरों की सलाह और स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियां शामिल होंगी। पैनल चर्चा में ग्राफिक एरा हॉस्पिटल के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. पुनीत त्यागी, सीनियर कंसल्टेंट एवं कार्डियोलॉजी के हेड डॉ. राज प्रताप, डायबिटीज एवं एंडोक्रिनोलॉजी के डायरेक्टर डॉ. सुनील कुमार मिश्रा, न्यूरोसर्जरी के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. अंकुर कपूर और नेफ्रोलॉजी के कंसल्टेंट डॉ. अरुण जोशी शामिल रहे।