Indian Medical Association

LUCKNOW BRANCH

I.M.A. Bhawan, 1, River Bank Colony, Lucknow. Tel: 0522-2626440

Email: secretaryimalucknow@gmail.com Website:www.imalko.in

Dr. G.P. Singh
President
9415023076
E-mail : gpsinghkgmu@gmail.com

Dr. J.D. Rawat
Hon. Secretary
9415003709
E-mail : rawatjd@yahoo.com

IMM. PAST PRESIDENT
Dr. Surya Kant - 9415016858

PRESIDENT ELECT
Dr. Rama Srivastava - 9415027813

VICE-PRESIDENTS
Dr. Manoj Kr. Asthana - 9415544972
Dr. S.C. Srivastava - 9415034154
Dr. R.B. Singh - 9415403373

FINANCE SECRETARY
Dr. Vineeta Mittal - 9415196560

EDITOR
Dr. M. Aleem Siddiqui - 7607358897

JOINT SECRETARY
Dr. Sarita Singh - 9415520080
Dr. Amit Agarwal - 9389331891
Dr. Manish Tandon - 9452299581
Dr. Sanjay Saxena - 9839007246

EXECUTIVE MEMBERS
Dr. Pranjal Agarwal - 9415023972
Dr. K.N. Patni - 9412460507
Dr. M.L. Tandon - 7376066207
Dr. Warija Seth - 9936528929
Dr. Sumeet Seth - 9839009282
Dr. S.N. Shankwar - 9415007703
Dr. Ritu Saxena - 9415014207
Dr. S.K. Rawat - 9415736248
Dr. Urmila Singh - 9415107054
Dr. Ajay Kr. Verma - 9919788862
Dr. P.L. Shankhwar - 9335901693
Dr. H.S. Pahwa - 9415028046
Dr. Sanjay Niranjan - 9415033104
Dr. Ranjana Singh - 9415220293
Dr. Sunita Chandra - 9415021720

NOMINATED EXECUTIVE MEMBERS
Dr. Javed Khan - 9453367271
Dr. Anil Kr. Tripathi - 9415468641
Dr. Tripati Bansal - 9415017426
Dr. Nayeem Ahmad Shekh - 9886086705
Dr. Shaswat Saxena - 9935979501

प्रेस विज्ञप्ति

आज दिनांक 17 मई 2019 को आई०एम०ए० भवन में विश्व रक्तचाप दिवस के अवसर पर कृष्णा होलिस्टिक लाइफ स्टाइल सेन्टर तथा आई०एम०ए० लखनऊ के तत्वाधान में एक नि: शुल्क जॉच शिविर एवं जागरूकता कैम्प का आयोजन किया गया इसमें 87 लोगो को ब्लड प्रेशर व ब्लड शुगर नि: शुल्क किया गया । प्रत्येक वर्ष 17 मई को इंटरनेशनल हाइपरटेंसन दिवस के रूप में मनाया जाता हैं। इस अवसर पर हम इस घातक बीमारी के विषय में जागरूकता तथा ज्ञान बढ़ाने हेतु कार्यक्रम करते हैं। आज सर्वप्रथम आई०एम०ए० लखनऊ के अध्यक्ष डा० जी०पी०सिहं तथा सचिव डा० जे०डी० रावत एवं आज कें मुख्य अथिति डा० आर०के०र्गग विभागा अध्यक्ष न्यूरोलोजी के०जी०एम०यू० ने आई०एम०ए० के संकल्प को प्रकट किया कि संगठन हाइपरटेंसन के विषय में जागरूकता बढ़ाने हेतु कृत संकल्प है, और वह अन्य संगठनों के साथ सहयोग करने हेतु तैयार है। अध्यक्ष डा० जी०पी०सिहं ने बताया कि उच्च रक्तचाप अर्थात हायपरटेंशन ह्रदय,दिमाग,गुर्दा तथा अन्य अंगो पर भी अपना प्रभाव डालता है इसलिए 30 वर्ष से अधिक आयु के लोगो को साल में 2 बार अपना बी०पी० अवश्य नपवाना चाहिए! इसके उपरान्त डा० राकेश सिहं ने इस बीमारी के विषय में यह बताया कि हमारे देश में लगभग 34 प्रतिशत लोग इससे ग्रसित है और इसमें लगभग 50 प्रतिशत को यह पता ही नही है कि उन्हें यह बीमारी है। हाइपर टेंसन अब केवल अमीरों की बीमारी नही रही यह समाज के प्रत्येक व्यक्ति को प्रभावित कर रही है। हमारे देश में यह कम उम्र में हो रही है, महिलाओं में गर्भावस्था के उपरान्त यह और अधिक तेजी से बढ़ जाती है। उन्होनें इस देश में की गयी कई अनुसन्धान के द्वारा बताया कि किस तरह यह बीमारी बहुत तेजी से हमारे युवा व्यक्तियों में बढ़ रही है। उन्होनें इसके कारणों में तम्बाकू, तनाव, तथा अधिक वजन का बढ़ना तथा

Rawat

Indian Medical Association
LUCKNOW BRANCH
I.M.A. Bhawan, 1, River Bank Colony, Lucknow. Tel: 0522-2626440
Email: secretaryimalucknow@gmail.com Website:www.imalko.in

Dr. G.P. Singh
President
9415023076
E-mail : gpsinghkgmu@gmail.com

Dr. J.D. Rawat
Hon. Secretary
9415003709
E-mail : rawatjd@yahoo.com

IMM. PAST PRESI DENT
Dr. Surya Kant - 9415016858

PRESIDENT ELECT
Dr. Rama Srivastava - 9415027813

VICE-PRESIDENTS
Dr. Manoj Kr. Asthana - 9415544972
Dr. S.C. Srivastava - 9415034154
Dr. R.B. Singh - 9415403373

FINANCE SECRETARY
Dr. Vineeta Mittal - 9415196560

EDITOR
Dr. M. Aleem Siddiqui - 7607358897

JOINT SECRETARY
Dr. Sarita Singh - 9415520080
Dr. Amit Agarwal - 9389331891
Dr. Manish Tandon - 9452299581
Dr. Sanjay Saxena - 9839007246

EXECUTIVE MEMBERS
Dr. Pranjal Agarwal - 9415023972
Dr. K.N. Patni - 9412460507
Dr. M.L. Tandon - 7376066207
Dr. Warija Seth - 9936528929
Dr. Sumeet Seth - 9839009282
Dr. S.N. Shankwar - 9415007703
Dr. Ritu Saxena - 9415014207
Dr. S.K. Rawat - 9415736248
Dr. Urmila Singh - 9415107054
Dr. Ajay Kr. Verma - 9919788862
Dr. P.L. Shankhwar - 9335901693
Dr. H.S. Pahwa - 9415028046
Dr. Sanjay Niranjan - 9415033104
Dr. Ranjana Singh - 9415220293
Dr. Sunita Chandra - 9415021720

NOMINATED
EXECUTIVE MEMBERS
Dr. Javed Khan - 9453367271
Dr. Anil Kr. Tripathi - 9415468641
Dr. Tripati Bansal - 9415017426
Dr. Nayeem Ahmad Shekh - 9886086705
Dr. Shaswat Saxena - 9935979501

खान पान की असावधानी को बताया इसके उपरान्त ..ने ब्लड प्रेसर के नापने में होने वाली गलतियों तथा उनसे बचने के विषय में बताया इन्होनें यह भी बताया कि वर्तमान में प्रचलित आटोमेटेड बीपी मशीन को घर पर मरीजों को प्रयोग करने के पहले उन्हें प्रशिक्षित किया जाना आवश्यक है। तथा इनके प्रयोग के नियमों को जानना आवश्यक है। बी0पी0 को नापने के पूर्व तम्बाकू/अल्कोहल, दवायें काफी चाय इत्यादि के सेवन के विषय में भी जानकारी होना आवश्यक है। मरीज के बैठने का तरीका , बी0पी0 इन्स्ट्रूमेन्ट का ह्रदय के लेवल पर होना आवश्यक है। बी0पी0 को बांधने तरीका तथा यह सुनिश्चित करना भी आवश्यक है कि बांह पर बांधने वाले कफ में से हवा पूरी तरह निकाल दी गयी है।

सचिव डा0 जे0डी0रावत ने यह भी बताया कि किस तरह प्रारम्भ की अवस्था में हाईपरटेन्शन को बिना दवाओं के भी कैसे कम किया जा सकता है, उन्होनें बताया कि हाईपरटेन्शन के इलाज में वजन कम करना तथा नमक कम रखते हुए भोजन में कमी लाना, व्यायाम को करना तथा तनाव को कम करना बहुत आवश्यक है यह दवाओं को अच्छी तरह कम करने में मदद करता है तथा कम दवाये प्रयोग करने में मदद करता है। उन्होनें यह भी बताया कि किसी तरह से तनाव को कम करना है तथा खाने में किस प्रकार परिवर्तन करके बी0पी0 को कम रखा जा सकता है। अंत में उन्होनें यह बताया कि कौन से रोगी कोन सी एक्सरसाइज नहीं कर सकते है।

अंत में सभी विशेषज्ञों ने उपस्थित जनता के प्रश्नों के उत्तर भी दिये। इस अवसर पर आये हुये प्रतिभागियों का बी0पी0 भी नापा गया और ब्लड शुगर नि: शुल्क किया गया लाईन्स क्लब की भागीदारी रही।

डा0जी0पी0सिहं
अध्यक्ष

डा0जेडी0रावत
सचिव