

# ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



**Blood Pressure  
Association**  
the blood pressure charity

ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਬਾਲਗਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਕਾਰਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ 350 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

# ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਖੂਨ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਜਦਾ ਹੈ। ਧੱਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇਹ ਤਾਕਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ, ਇਸਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 'ਪਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲੀਮੀਟਰ' (mmHg) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ 120/80mmHg ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, '80 'ਤੇ 120'।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟੇਬਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੀਡਿੰਗ (ਮਾਪ) ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ**

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**

80 'ਤੇ 120 ਤੋਂ ਘੱਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਮ ਅਤੇ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਨਰੋਈ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਓ

81 'ਤੇ 121 ਅਤੇ 89 'ਤੇ 139 ਵਿਚਕਾਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਨਰੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ

90 'ਤੇ 140 ਜਾਂ ਵੱਧ (ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲੋ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਵੋ, ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

# ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲਗਾਤਾਰ, ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ 90 'ਤੇ 140 ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ, ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ, ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਤਰੀਕਾ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਕ ਇੱਕਲੀ ਵੱਧ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਰਹੇ।

## ♥ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਵਾਧੂ ਤਨਾਅ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਇਕ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



## ਹਾਈ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਈ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕਲਾ ਕਾਰਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ♥ ਤੁਸੀਂ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ;
- ♥ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਂਦੇ ਹੋ;
- ♥ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ;
- ♥ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ; ਜਾਂ
- ♥ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

**ਉਮਰ:** ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਰਾਬ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਸਰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਨਸਲੀ ਮੂਲ:** ਅਫ਼ਰੀਕੀ-ਕੈਰੇਬਿਆਈ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਾਈ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

**ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈ ਸੀ।

# ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਨਰੋਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਵਾਕਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 1 ਲੂਣ ਘੱਟ ਖਾਓ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਲੂਣ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੂਣ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬਲਕਿ ਇਹ, ਡਬਲਏਟੀ, ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਲਸ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ।

## 2 ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ

ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹਿੱਸਾ, 80 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੁਕਾਈਆਂ, ਜਮਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਲੂਣ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



### 3 ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਏਗਾ। ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ 21 ਯੂਨਿਟ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 14 ਯੂਨਿਟ, ਮੌਜੂਦਾ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਯੂਨਿਟ, ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ (ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ) ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਿੱਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਛੋਟਾ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਦਾ ਇਕ ਇਕੱਲਾ ਪੱਥ ਮਾਪ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### 4 ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਈ, ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ, ਵਧੇਰੇ ਘੱਟ-ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ, 'ਇਕ ਡਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਏ' ਬਿਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਯਥਾਰਥਕ ਟੀਚੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### 5 ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ

ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵਾਰੀ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਚੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ, ਕਿਵੇਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਵਧੀਆ ਹੈ।



# ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤਹਿਤ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ♥ ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰਸ
- ♥ ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲਾੱਕਰਸ
- ♥ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲਾੱਕਰਸ
- ♥ ਥੀਆਜਾਈਡ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉ ਦਵਾਈ

ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ, ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਡਾੱਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਸੇਧਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਭਣਾ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆਏਗੀ। ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪਏਗਾ।





ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

♥ **ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰਖਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

♥ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ**

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ।

ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣਾ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਣ ਲਈ, ਇਹ ਵਾਕਈ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ♥ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਨੀਟਰ ਚੁਣੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨੀਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਤੇ ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿਹੜਾ ਮਰਜ਼ੀ ਮਾਨੀਟਰ ਚੁਣੋ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ 'ਕਲਿਨਿਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਧ' ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਂਚਿਆ ਪਰਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ♥ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪੋ

ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਰਾਮ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ 'ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ' ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣਾ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ‘ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ’: ਟਾਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਇਹ ਰੂਟੀਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਇਆ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਲ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ। “ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਹੁਣੇ” ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।



ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਸੀ। ਮੈਂ 62 ਸਾਲ ਦਾ ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਮੈਂ ਜਦੋਂ 30 ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ, ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਠੀਕ, ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਜ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?

“ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,” ਮੈਂ ਕਿਹਾ। “ਹਾਂ,” ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ, “ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

## ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ♥ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ
- ♥ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ
- ♥ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ♥ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ [Blood Pressure Association] ਬਾਰੇ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਯੂਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਆਮ ਲੋਕਾਂ, ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਮਹੱਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਮੁਹਿੰਮ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਵਾਜ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲੇ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਾਨ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਕਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦਾਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗਤ ਵਜੋਂ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Blood Pressure Association

[www.bpassoc.org.uk](http://www.bpassoc.org.uk)

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS

ਫੋਨ: 020 8772 4994



**Blood Pressure Association**  
the blood pressure charity