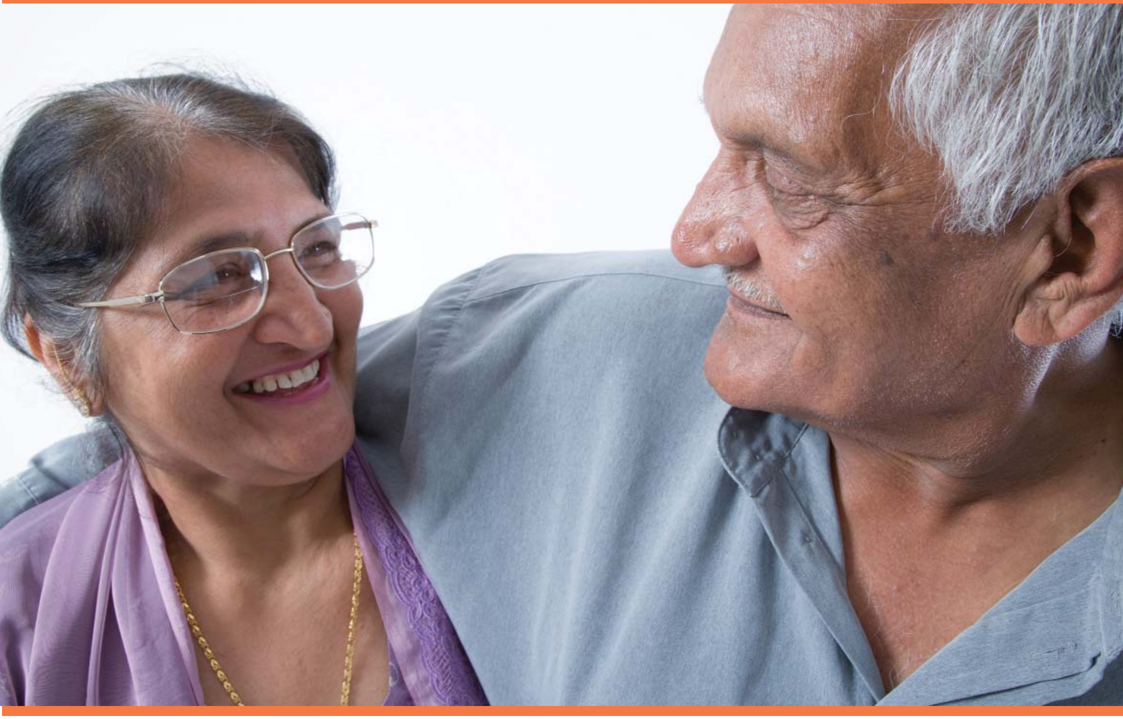
ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਗਾਈਡ



Blood Pressure Association

the blood pressure charity

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਾਰਣ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਬਾਲਗ਼ਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਣ 350 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ	ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ	ਕੀ ਕਰੋ
120/80 ਜਾਂ ਘੱਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ	ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
121/81 – 139/89 ਵਿਚਕਾਰ	ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ	ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
140/90 ਜਾਂ ਵੱਧ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆੱਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੱਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ, ਇਸ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 120/80 mmHg ਜਾਂ '80 ਉਪਰ 120' ਵਜੋਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਅਹਿਮ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 90 ਉਪਰ 140 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 80 ਉਪਰ 130 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪੁਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਅਕਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ, ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪੁਚਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੋਣ, ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਸੌੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਕੜਵੱਲਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵੀ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਨਾੜਾਂ ਸੁੱਜਣੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ-ਪੀ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਕੇ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਰਲ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਨਰੋਆ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੰਦ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਮਾਸ/ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਨਰੋਆ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਲੂਣ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਘੋਖ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖ਼ਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿੰਨਾ ਲੂਣ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਲਗਭਗ 80% ਲੂਣ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਲਸ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼੍ਰਣਾਂ, ਸੌਸ ਅਤੇ ਅਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਹਿੱਸੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ 80 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੈ।

ਰਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ, ਸੁੱਕੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ, ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਲੂਣ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖੋ

ਸ਼ਰਾਬ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਮਾਤਰਾ 21 ਯੂਨਿਟਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 14 ਯੂਨਿਟਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ ਅਮੂਮਨ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਸੀਡਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਿੰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਪੱਬ ਵਿਚ ਸਪ੍ਰਿਟਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਇਕੱਲਾ ਮਾਪ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਪਾਮ ਆਇਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਕਨਾਈਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨਾ ਲਾਓ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ।

ਜ਼ੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਜਾਂ ਤਾਰੇਮੀਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਚਿਕਨਾਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨਰੋਆ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ

ਸਰਗਰਮੀ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵਾਰੀ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹਲਕੀ ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖਿੜਕੇ, ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਿਲੇ, ਤਾਂਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। 10 ਮਿੰਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਓਨੇ ਹੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ''ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ'' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ

ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਲਗਭਗ ਦੁਗਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤਮਾਖੂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਨਸਵਾਰ ਸੁੰਘਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਾਕਈ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਿਆ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦਵਾਈ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਘੱਟ ਨਹੀ ਕਰੇਗੀ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਲਸਿਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈਣ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈਣਾ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਫਿਰ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ - ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਿੰਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਰੋਆ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਰੋਆ ਦਿਲ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਲਗਭਗ 6 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ, ਚੰਗੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਦੋਵੇਂ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾੱਕਟਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰਾਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਧ ਰਹੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।

ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ
  (0845 241 0989, ਸਵੇਰੇ 11 - ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਪੁਸਤਿਕਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਸੇਵਾ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ
- ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਆੱਨਲਾਈਨ ਫ਼ੋਰਮ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰਣਕਾਲੀ ਮੈਂਬਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ? ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਿਮਾਹੀ ਰਸਾਲਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਾਗਤ ਸਲਾਨਾ £20 (ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਦਰ ਸਲਾਨਾ £10)।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 020 8772 4994 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.bpassoc.org.uk ਵੇਖੋ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਰਾਹੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

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

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ, ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਬੰਗਾਲੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.bpassoc.org.uk 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ [Blood Pressure Association], ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯੂਕੇ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੰਜ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ, ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਮੁਹਿੰਮ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਭਾਲ ਦਈਏ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ, ਜਨਵਰੀ 2009
ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੇਖੋ www.bpassoc.org.uk/AboutUs

Registered Charity No. 1058944 Company Limited by Guarantee registered in England and Wales
Company No. 03251531 Registered Office at : 60 Cranmer Terrace, London. SW17 0QS

Design: Chapman Design Limited Photos: John Birdsall/iStock