

HIGH BLOOD PRESSURE

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ



ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

Punjabi

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਿਆ ਜਾਵੇ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਫਿਰ ਤੋਂ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਲੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ **ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ**। ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਧੜਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੈਕਸ਼ਨ (ਭਿੰਨ ਅੰਕ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (**ਸਿਸਟੋਲਿਕ/ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ**) ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, **mmHG** (ਪਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲੀਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ **ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ **140 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ**, ਅਤੇ/ਜਾਂ 90 ਤੋਂ ਉੱਪਰ **ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**।

ਇਸ ਨੂੰ 140/90 mmHg ਵਜੋਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "140 ਬਟਾ 90" ਵਜੋਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਕਸਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵੱਧ ਕੇ **150/90 mmHg** ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਕਸਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ
- ਅਫ਼ਰੀਕੀ-ਕੈਰਿਬੀਅਨ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋਣਾ
- ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਨਾ
- ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ
- ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ("ਗੋਲੀ")

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ,
- ਕੁਝ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ,
- ਕੁਝ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ,
- ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਈਵੈਂਟ 'ਤੇ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਫੁਲਾਉਣਯੋਗ ਕਫ਼ ਨੂੰ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੱਸ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ:

- ਮਾਪ ਲੈਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲਕੋਹਲ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨੇ) ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।
- ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਲਓ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਫ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਮਾਪ ਲਏ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਰੀਡਿੰਗ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

90/60mmHg or lower	Low
90/60mmHg to 120/80mmHg	Normal
140/90mmHg or higher	High

ਘਰ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ

ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਆਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਨ ਭਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ** ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਹਾਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਇਹ ਰੀਡਿੰਗ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਸੀ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਐਂਬੁਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ (ABPM)**
- **ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ (HBPM)**

ABPM

ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਡਿਵਾਈਸ ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਾਪ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HBPM

ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ **ABPM** ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

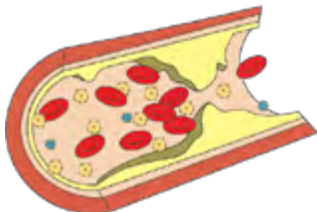
ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਕਦਲ ਦਾ ਦੌਰਾ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਐਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA)
- ਹਾਰਟ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
- ਪੈਰੀਫ਼ੇਰਲ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਪਲਾਕ** ਜਾਂ **ਐਥੇਰੋਮਾਕਿਹਾ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੌੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਲਾਕ ਫੱਟ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਗਤਲਾ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਮਣੀ ਬਲਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਤਲੇ ਅਤੇ ਪਲਾਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਹਾਰਟ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਗੈਰ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸਾਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਮਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 801 0899** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। “ਦਿਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ” ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹਨ:



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ

ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਹੀ ਪਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘਟਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿਲੋ (2.2lb) ਭਾਰ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 1 mmHg ਤਕ ਘਟਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ “ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ” ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 11 mmHg ਤਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 5-8mmHg ਤਕ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ (ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਲਕੋਹਲ

ਅਲਕੋਹਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਅਤਿਅੰਤ ਵੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੈਫੀਨ

ਕੈਫੀਨ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੋਕੀਨ, ਐਕਸਟੇਸੀ, ਅਤੇ ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤਣਾਅ

ਤਣਾਅ ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨੀਂਦ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ

ਭਾਰ ਨਮਕ (Healthy Eating Healthy Weight Salt)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅਲਕੋਹਲ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (Physical Activity Alcohol Smoking)

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Mental Wellbeing)

ਇਹ ਸਾਰੇ [chss.org.uk/resources-hub](https://www.chss.org.uk/resources-hub) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ, ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਰੋਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, **ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕਣ। **ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।**

ਕੁਝ ਐਫ਼ਰਵੇਸੈਂਟ ਜਾਂ ਬੁਦਬੁਦਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ) ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਐਫ਼ਰਵੇਸੈਂਟ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਾ ਬਣਦੇ ਹੋਣ) ਗੋਲੀ ਲਓ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ:

ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਏਨਾਲਾਪ੍ਰਿਲ (enalapril), ਲਿਸਿਨੋਪ੍ਰਿਲ (lisinopril), ਪੇਰਿੰਡੋਪ੍ਰਿਲ (perindopril), ਰੈਮਿਪ੍ਰਿਲ (ramipril)

ACE (ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ) ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਵੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 5 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਖੰਘ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੈਂਡੇਸਾਰਟਨ (*candesartan*), ਇਰਬੇਸਾਰਟਨ (*irbesartan*),
ਲੋਸਾਰਟਨ (*losartan*), ਵਾਲਸਾਰਟਨ (*Valsartan*)

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ (Angiotensin Receptor Blockers - ARBs) ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ARBs ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਐਮਲੋਡਿਪੀਨ (*amlodipine*), ਡਲਟਾਇਜ਼ੈਮ (*diltiazem*),
ਲੈਸਿਡਿਪੀਨ (*lacidipine*), ਵੇਰਾਪਮਿਲ (*verapamil*)

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌੜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਕੇਤਰੇ ਦਾ

ਜੁਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ) ਛਿੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉ ਦਵਾਈਆਂ

ਬੈਂਡੋਫਲੁਮੇਥਾਜਾਈਡ (bendroflumethazide), ਕਲੋਰਟਾਲੀਡੋਨ (chlortalidone), ਇੰਡੈਪੇਮਾਈਡ (indapamide)

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਐਟੇਨੋਲੋਲ (atenolol), ਬਿਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ (bisoprolol), ਮੈਟੋਪ੍ਰੋਲੋਲ (metoprolol), ਪ੍ਰੋਪ੍ਰੋਨੋਲੋਲ (propranolol)

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਐਂਡ੍ਰੀਨਲੀਨ ਅਤੇ ਨੋਰੈਂਡ੍ਰੀਨਲੀਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ

ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ, ਠੰਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ, ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ), ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਟੁੱਟਵੀਂ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਰਬਾਈਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ, ਕੋਚ ਜਾਂ ਲਾਰੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **DVLA** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਇਸੈਂਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਾਤਕ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (ਬੇਹੱਦ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿਸ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ **DVLA** ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੀਮਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਰ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬੀਮੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਵੱਧ ਜਾਵੇ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, CHSS ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ **ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਬੀਮਾ (Travel and motor insurance)** ਅਤੇ **ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਬੀਮਾ (Life and income insurance)** ਦੇਖੋ।
ਦੇਵੋ chss.org.uk 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਕੰਮ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਪੀਡ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਗੋਤਾਖੋਰ, ਪਣਡੁੱਬੀ ਚਾਲਕ, ਏਅਰਲਾਈਨ ਪਾਇਲਟ ਜਾਂ ਏਅਰਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ।

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਸੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ!

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਰ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ) ਜਾਂ ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਯੋਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਚਰਮ ਸੁੱਖ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਾਇਐਗਰਾ (Viagra) ਵਰਗੀ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ) ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਈਟ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ਲਾਈਟ ਲੈਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲਾਈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਬੀਮਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ (ਕੰਬਾਈਨਡ) ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ। ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗੋਲੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ, 1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ – ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ – ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ www.chss.org.uk/supportus 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਰਹੇ

E29

ਪਬਲਿਸ਼ 2023

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ
(ਨੰ SC018761)