Chest Heart & Stroke Scotland

HIGH BLOOD PRESSURE

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ



Essential Guide

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

PUNJABI

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

ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਉਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਕਵਿੇਂ ਨਪਿਟਆਿ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 ‘ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਕਿ ਤੱਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਮਕ ਨਲੀਆਂ ਵੱਚਿ ਲਜਿਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਲਿ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਲੀਆਂ ਵੱਚਿ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਪਹੁੰਚਾਉਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਤਿੀ ਵੱਚਿ ਆਉਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਲਿ ਵੱਚਿ ਦੁਬਾਰਾ ਖੂਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਕੀਨਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਪਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: **ਸਸਿਟੋਲਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ** ਅਤੇ **ਡਾਇਸਟੋਲਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ**। ਸਸਿਟੋਲਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਲਿ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਸਿਟਮ ਵੱਚਿ ਧੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਧੜਕਆਿ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਡਾਇਸਟੋਲਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਾ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਲਿ ਦੋ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਟੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਚਿ **(ਸਸਿਟੋਲਕਿ/ਡਾਇਸਟੋਲਕਿ)** ਲਖਿਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **mmHg** (ਪਾਰੇ ਦੇ ਮਲਿੀਮੀਟਰ) ਵੱਚਿ ਮਾਪਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਸਿਨੂੰ **ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ** ਵੀ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ **ਸਸਿਟੋਲਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ140 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਅਤੇ/ਜਾਂ **ਡਾਇਸਟੋਲਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ90 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਨੂੰ 140/90 mmHg ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਲਖਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ "140 ਬਟਾ 90" ਵੀ ਕਹਿਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਕਸਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵੱਧ ਕੇ 150/90 mmHg ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਪਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਰਕੇ ਦਲਿ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕ ਿਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਜਹਿਾ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜਸਿਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਦਲਆਿ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ GP ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਕਸਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ, ਕਈ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਰਵਿਾਰ ਵੱਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਤਹਿਾਸ ਹੋਣਾ।
- ਕਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਕੈਰੇਬੀਅਨ, ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋਣਾ।
- ਭਾਰ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ।
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਵਿੇਂ ਕਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਰਿੋਧਕ ("ਗੋਲੀ")।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਮਾਪਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਾਉਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੱਥੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ
- ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ 'ਤੇ
- ਕੁਝ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ
- ਕਸਿੇ ਹੈਲਥ ਇਵੈਂਟ 'ਤੇ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ ਨਾਲ ਮਾਪਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਹਵਾ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਕੱਫ ਲਪੇਟਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਫ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੁਆਲੇ ਕੱਸ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਰਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਢੱਲਿਾ ਹੋਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਹਿੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਸਿੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਢੱਲਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਵਅਿਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

- ਮਾਪ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ 30 ਮੰਟਿ ਪਹਲਿਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਚੈੱਕ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਪਸ਼ਿਾਬ ਕਰ ਆਓ।



- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਂਿਗ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮੰਟਿ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਸੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਢੱਲਿਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਸਿੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਲਓ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਦਓਿ ਤਾਂ ਜੋ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਮਾਪ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਰੀਡਂਿਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦੱਤਿਾ ਚਾਰਟ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੱਕ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦਾ ਹੈ।

90/60mmHg ਜਾਂ ਘੱਟ	**ਲੋਅ (ਘੱਟ)**
90/60mmHg ਤੋਂ 120/80mmHg	**ਨਾਰਮਲ**
140/90mmHg ਜਾਂ ਵੱਧ	**ਹਾਈ (ਵੱਧ)**

ਘਰ ਵੱਚਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣਾ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਵੱਧ ਰੀਡਂਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਣਿ ਵਾਲਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਨਿ ਭਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਂਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੀਡਂਗ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਘਰ ਵੱਚਿ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰਨ** ਲਈ ਕਹਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਵੱਧ ਰੀਡਂਗ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਘਰ ਵੱਚਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਤਰੀਕਆਿਂ ਵੱਚਿੋਂ ਕਸਿੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਐਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਂਗ (ABPM)**
- **ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਂਗ (HBPM)**

ਘਰ ਵੱਚਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਂਗ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਹਿਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਉਿਂਕਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਸੂਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ 135/85 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਰੀਡਂਗ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮੰਨਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ 145/85 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਰੀਡਂਗ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮੰਨਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ABPM

ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਹੀ ਡਿਵਾਈਸ ਪਹਨਿੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਦਨਿ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 24 ਘੰਟਆਿਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਯਿਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਮਾਪ ਲਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਨਿ ਭਰ ਕਵਿੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਲੀਨਕਿ ਜਾਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਸਿਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HBPM

ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ ਦੱਤਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ABPM ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਰਿ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਉਿ ਹੈ?

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਹਣਿ ਨਾਲ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਕ:ਿ

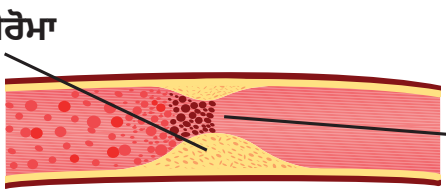
- ਦਲਿ ਦਾ ਦੌਰਾ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਐਂਟ ਇਸਕੀਮਕਿ ਅਟੈਕ (TIA)
- ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
- ਪੈਰੀਫਰਿਲ ਆਰਟਰੀ ਡਸਿੀਜ਼
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ
- ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਮਿੈਂਸ਼ੀਆ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕ:ਿ ਦਲਿ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹੱਸਿਆਂ ਵੱਚਿ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਲਿ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਸਿ ਕਾਰਨ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦਲਿ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਚਰਬੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚਿ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਪਲਾਕ ਜਾਂ ਐਥੇਰੋਮਾ** ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਭੀੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਭੀੜਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਹੱਸਿਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਲਾਕ ਫਟ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਹਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਗਤਲਾ ਇੰਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਮਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਤਲੇ ਅਤੇ ਪਲਾਕ ਟੁੱਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਹੱਸਿੇ ਵੱਚਿ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਚਿੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੰਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਕਰਕੇ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਕਿ ਤੱਤ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲਿ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਲਿ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਯਿੰਤ੍ਰਤਿ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਾਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਚਿ ਸਧਾਰਨ ਜਹਿੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁਣ ਨਾਰਮਲ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਦਲਿ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਭਵੱਖਿ ਵੱਚਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਾਿ ਇਹ ਕੰਿਨਾ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਵਧਆਿ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਨਿਾਂ, ਦਲਿ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ, ਜੰਿਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਮਿ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਨਯਿਮਤ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਦਲਿ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ Chest Heart & Stroke Scotland ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸਾਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਲਈ ਜੋ ਅਜਹਿੀਆਂ ਹੀ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜੋ ਕਸਿੇ ਵੀ ਵਸ਼ਿੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਅ

ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਅਹਮਿ ਭੂਮਕਿਾ ਨਭਿਾਉਦਾ ਹੈ। "ਦਲਿ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ" ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਲਿਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਫਰਿ ਵੀ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਅ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਲਿੂ ਇਹ ਹਨ:



ਸਹਿਤਮੰਦ ਭਾਰ

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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਸਹੀ, ਪਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘਟਾਏ ਗਏ ਹਰ ਕਲਿੋਗ੍ਰਾਮ (2.2 ਪੌਂਡ) ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਭਗ 1 mmHg ਤੱਕ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਅਧਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ "ਦਲਿ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ" ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 11 mmHg ਤੱਕ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵੱਚਿ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਜ਼ਆਿਦਾ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਨਿ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ।



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ

ਨਯਿਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 5-8mmHg ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਲਿ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ਰਾਬ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਕੰਿਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਸਿ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵੱਚਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧਾਉਦੀ ਹੈ।



ਕੈਫ਼ੀਨ

ਕੈਫ਼ੀਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਚਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ

ਕੁਝ ਨਸ਼ੇ, ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਕੋਕੀਨ, ਐਕਸਟਸੀ, ਅਤੇ ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਚਿ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤਣਾਅ

ਤਣਾਅ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਹੀ ਵਧਾਉਦਾ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਤਣਾਅ ਵੱਚਿ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ



ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ Chest Heart & Stroke ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤਿ ਕਤਿਾਬਚੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭਾਰ

ਨਮਕ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ

ਸ਼ਰਾਬ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਮਾਨਸਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇਹ ਸਾਰੇ **chss.org.uk/resources-hub** ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਲਿਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਣਿਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਹਿੜੀ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਿਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਗੋਲੀਆਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ, ਅਤੇ ਪਹਲਿਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਨਿਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਦਵਿਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਸਿ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਦਨਿ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਵਧਿਾਜਨਕ ਹੋਵੇ, ਜਵਿੇਂ ਕਾਂ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਸਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, ਤਾਂ **ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**। ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜੱਠਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਲਿਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਨਿਾਂ **ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ**।

ਕੁਝ ਐਫ਼ਰਵੈਸੈਂਟ (ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ) ਗੋਲੀਆਂ ਵੱਚਿ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਐਫ਼ਰਵੈਸੈਂਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੜੀ ਦਵਾਈ ਦੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਦੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ:

ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਏਨਾਲਾਪ੍ਰਲਿ (enalapril), ਲਸਿੀਨੋਪ੍ਰਲਿ (lisinopril), ਪੇਰਂਡਿਪ੍ਰਲਿ (perindopril), ਰੈਮੀਪ੍ਰਲਿ (ramipril)

ACE (Angiotensin Converting Enzyme, ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਨਿ ਕਨਵਰਟਂਿਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ) ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਯਿਮਤ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਇਹ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ 100 ਵੱਚੋਂ 5-30 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ 'ਤੇ ਖੰਘ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਨਿ ਰਸਿੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੈਂਡੇਸਾਰਟਨ (candesartan), ਇਰਬੇਸਾਰਟਨ (irbesartan), ਲੋਸਾਰਟਨ (losartan), ਵੈਲਸਾਰਟਨ (valsartan)

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਨਿ ਰਸਿੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ (Angiotensin receptor blockers, ARBs) ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ARB ਦੱਤਿੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਯਿਮਤ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਐਮਲੋਡੀਪੀਨ (amlodipine), ਡਲਿਟੀਆਜ਼ੇਮ (diltiazem), ਲੈਸੀਡੀਪੀਨ (lacidipine), ਵੇਰਾਪਾਮਲਿ (verapamil)

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵੱਚਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਉਿਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਕੋਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਕਉਿਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰੀਐਕਸ਼ਨ (ਬੁਰਾ ਅਸਰ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਯੂਰੇਟਕਿ (ਪਸ਼ਿਾਬ-ਵਧਾਊ) ਦਵਾਈਆਂ

ਬੈਂਡ੍ਰੋਫਲੂਮੇਥਾਜ਼ਾਈਡ (bendroflumethazide), ਕਲੋਰਟਾਲੀਡੋਨ (chlortalidone), ਇੰਡੇਪਾਮਾਈਡ (indapamide)

ਡਾਇਯੂਰੇਟਕਿ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਨੂੰ **ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ** ਵੀ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸ਼ਿਾਬ ਆਉਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਯੂਰੇਟਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਹਿਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਸ਼ਿਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਡਾਇਯੂਰੇਟਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਐਟੇਨੋਲੋਲ (atenolol), ਬਸਿੋਪ੍ਰੋਲੋਲ (bisoprolol), ਮੈਟੋਪ੍ਰੋਲੋਲ (metoprolol), ਪ੍ਰੋਪੇਨੋਲੋਲ (propanolol)

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਐਡ੍ਰਨਿਲੀਨ ਅਤੇ ਨੋਰੈਡ੍ਰਨਿਲੀਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕਉਿਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਤਿੀ ਹੋਰ ਵਗਿੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਥਕਾਵਟ, ਠੰਡੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ, ਲੱਿਗ ਵੱਿਚ ਤਣਾਅ ਦੀ ਕਮੀ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਸਿਫ਼ੰਕਸ਼ਨ), ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਟੁੱਟਵੀਂ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਸਿੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ, ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਨ੍ਹਿਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਨਯਿਮਤ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਬੱਸ, ਕੋਚ, ਜਾਂ ਲਾਰੀ ਚਲਾਉਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ DVLA ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ DVLA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਲਗਿਨੈਂਟ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੋਵੇ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ DVLA ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚਤਿ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸਭ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀ ਕਸਿੇ ਵੀ ਕਸਿਮ ਦੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਦੇ ਹੋਵੋ।

ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਰ ਜਾਂ ਲਾਈਫ਼ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ CHSS ਦੀ **ਫਾਈਡਿੰਗ ਇਨਕਲੂਸਵਿ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (Finding Inclusive Insurance)** ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਦੇਖੋ: **chss.org.uk/resources-hub**.

ਕੰਮ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਅਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਪੀਡ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਗੋਤਾਖੋਰ, ਪਣਡੁੱਬੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਏਅਰਲਾਈਨ ਪਾਇਲਟ ਜਾਂ ਏਅਰਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ।

ਜਨਿਸੀ ਗਤੀਵਧਿੀ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਜਨਿਸੀ ਗਤੀਵਧਿੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਸੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਉਿਂਕਿ ਇਹ ਦਰਮਆਿਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ!

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਆਿਂ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵੱਚਿ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੰਿਗ (ਨਰ ਜਣਨ ਅੰਗ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਚਿ ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਸਿਫੰਕਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਵੀਰਜਪਾਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਰਮ ਸੁੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਿਸੀ ਗਤੀਵਧਿੀ ਬਾਰੇ ਚੰਤਿਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਾਇਗਰਾ ਵਰਗੀ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਦਵਾਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਵਾਇਗਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਗਰਭ ਨਰਿੋਧ ਅਤੇ HRT

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੱਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਨਰਿੋਧਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਯੁਕਤ (ਕੰਬਾਈਨਡ) ਗਰਭ ਨਰਿੋਧਕ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਗਰਭ ਨਰਿੋਧਕ ਗੋਲੀ ਦਾ ਅਸਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਲਿਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ ਰਪਿਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਿਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵੱਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਉਿਂਕਿ ਵੱਧ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ **www.chss.org.uk/resources-hub**

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ADVICE ਲਿਖ ਕੇ 66777 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਕਵਿੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland
NO LIFE HALF LIVED

Trusted Information Creator

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਰ 2025
Updated 2025
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2028
Next Review 2028
E29-v3.0-Nov2025

EX

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰਬਰ SC018761)