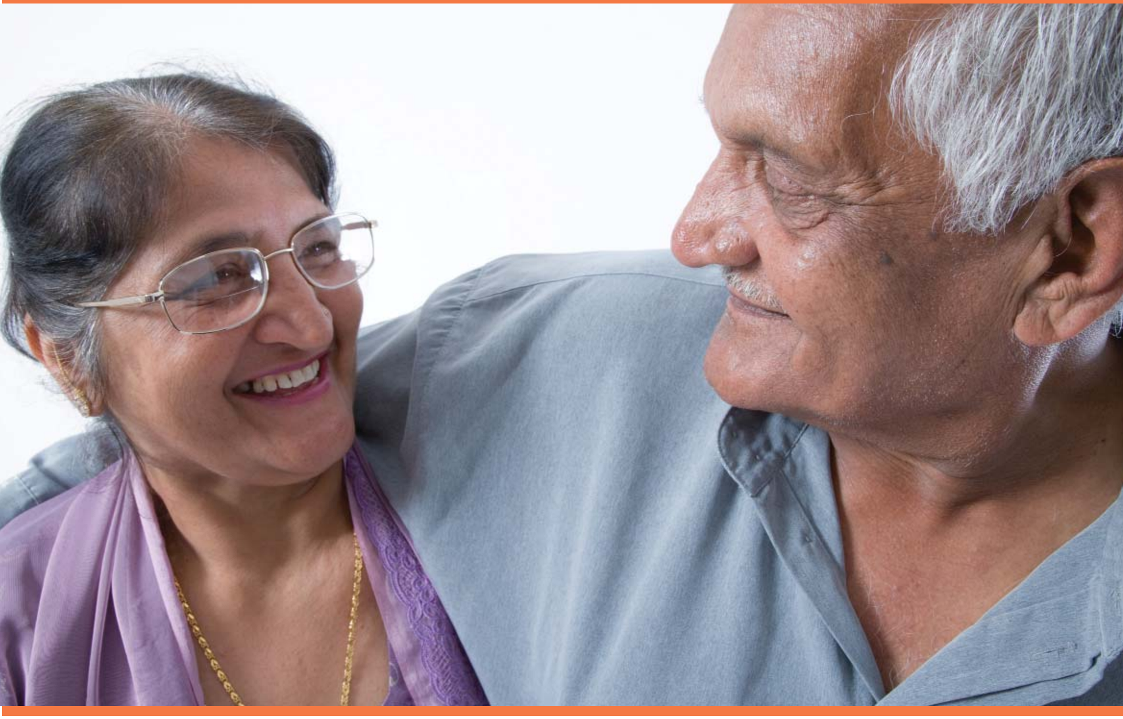
આપના હૃદયને પ્રેમ કરો

તમારા લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખવા દક્ષિણ એશિયન લોકોની માર્ગદર્શિકા



Blood Pressure Association
the blood pressure charity

આપના હૃદયને પ્રેમ કરો

જો તમે મૂળ દક્ષિણ એશિયન હો, તો પછી આ પુસ્તિકા તમારા માટે છે. તમારા લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખી તમારા હૃદય અને શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરવા આ પુસ્તિકા લખવામાં આવી છે.

યુ.કે.માં હૃદયના રોગો અને સ્ટ્રોકનું સૌથી મોટું જાણીતું કારણ ઊંચું લોહીનું દબાણ છે. હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકથી ગંભીર માંદગી, અશક્તતા થઇ શકે છે અને મૃત્યુ પણ થઇ શકે છે.

યુ.કે.માં રહેતા દક્ષિણ એશિયન લોકો માટે હૃદયરોગ કે સ્ટ્રોકથી મૃત્યુ પામવાનું વધુ મોટું જોખમ છે. તમારા લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખવાથી તમારા આરોગ્યના ગંભીર સમસ્યાઓના જોખમને ઘટાડી શકાય છે.

આ પુસ્તિકામાં લોહીનું દબાણ શું છે તે, અને તે તમારા હૃદય અને શરીરને કેવી રીતે અસર કરે છે તે દર્શાવે છે. લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખવાથી સ્ટ્રોક અને હૃદયરોગ, તથા અન્ય તંદુરસ્તીને લગતી મુશ્કેલીઓ દૂર રાખવામાં મદદ કરી શકે છે તે દર્શાવે છે.

સ્ટ્રોક, હૃદય રોગના હુમલા અને હૃદયના રોગોથી આવતી અશક્તતા અને અકાળે મૃત્યુ માટેનું સૌથી મોટું જાણીતું કારણ ઊંચું લોહીનું દબાણ છે. યુ.કે.ની પુખ્ત વયની દર ત્રણ વ્યકિતમાંથી એકને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોય છે અને દરરોજ 350 વ્યકિતને આ સ્થિતિને કારણે નિવારી શકાય તેવા સ્ટ્રોક કે હૃદય રોગના હુમલા આવે છે.

લોહીના દબાણના આંકડાઓનો શું અર્થ થાય

તમારું વાંચન	તેનો અર્થ શું છે	શું કરવું
120/80 કે નીચું	તમારા લોહીના દબાણનું સ્તર આદર્શ છે	આ રીતે કાયમ રહેવા આ પુસ્તિકામાં આપેલી સલાહને અનુસરો
121/81 – 139/89 ની વચ્ચે	તમારું લોહીનું દબાણ હોવું જોઈએ તેનાથી ઊંચું છે	તેને નીચું કરવા આ પુસ્તિકામાં આપેલી સલાહને અનુસરો
140/90 કે તેથી ઊંચું	તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોઈ શકે	વધુ સલાહ માટે તમારા સામાન્ય ચિકિત્સક કે પ્રેકટિસ નર્સને મળો.

લોહીનું દબાણ શું છે?

જ્યારે તમારું હૃદય ધબકે છે, ત્યારે તે તમારા શરીરને જરૂરી શકિત અને ઓકિસજન આપવા તમારા શરીરમાં લોહીને પમ્પ કરે છે. જેમ લોહી ગતિ કરતું જાય તેમ તે તમારી રકતવાહિનીની દિવાલો સાથે ધક્કો લગાવતું જાય. આ ધક્કાની તાકાતને તમારું લોહીનું દબાણ કહે છે.

લોહીનું દબાણ એવી બાબત નથી કે જે તમે અનુભવી શકો. તમારું લોહીનું દબાણ કેટલું છે તે જાણવાનો એકમાત્ર ઉપાય તેને માપવાનો છે.

જ્યારે તમારું લોહીનું દબાણ માપવામાં આવે છે ત્યારે તે બે આંકડામાં લખાઈને આવશે, દા.ત. 120/80 mmHg અથવા તો “80 ઉપર 120”. બીજી વખત તમારું લોહીનું દબાણ મપાવો ત્યારે કયા નંબરો આવ્યા તે પૂછવાં.

ઊંચું લોહીનું દબાણ શા માટે ચિંતાજનક બાબત છે?

જો તમારું લોહીનું દબાણ અઠવાડિયાંઓ સુધી 90 ઉપર 140 કે તેથી વધુ હોય તો પછી તમને કદાચ ઊંચું લોહીનું દબાણ હોઈ શકે. આ બેમાંથી એક આંક પણ ઊંચો હોય, તો પણ તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોઈ શકે.

ઊંચા લોહીના દબાણથી તમને અસ્વસ્થતા નહીં લાગે પણ તે તમારા આરોગ્ય માટે ખૂબ જોખમકારક બની શકે છે. તમે તેને નીચું નહીં લાવો, તો તે તમારા હૃદય, રકતવાહિનીઓ અને અન્ય અંગોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આથી તમને ગંભીર આરોગ્યની સમસ્યાઓનું જોખમ ઊભું થઇ શકે છે.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો ઊંચું લોહીનું દબાણ તમારા હૃદય અને રકતવાહિનીઓને વધુ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ કારણથી, તમારે તમારું લોહીનું દબાણ 80 ઉપર 130 થી નીચું રાખવું જરૂરી બની શકે.

ઊંચું લોહીનું દબાણ તમારા શરીરને કેવી રીતે અસર કરે છે

તમારું હૃદય

ઊંચું લોહીનું દબાણ એ હૃદય રોગના હુમલાનું સૌથી મોટું કારણ છે. તમારા હૃદયને લોહી પૂરી પાડતી રકતવાહિનીમાં જ્યારે અવરોધ આવે કે તે ફાટી જાય ત્યારે હૃદય રોગના હુમલા આવે છે. જ્યારે આવું બને છે, ત્યારે હૃદયના ભાગોને નુકસાન થાય છે કે તે ભાગો મરી જાય છે.

ઊંચા લોહીના દબાણથી હાર્ટ નિષ્ફળ જવું અથવા હૃદય પહોળું થાય છે, આ બંનેનો અર્થ એ કે તમારું હૃદય જે રીતે કામ કરવું જોઈએ તે રીતે કરતું નથી.

તમારું મગજ

ઊંચું લોહીનું દબાણ એ સ્ટ્રોકનું સૌથી મોટું કારણ છે. તમારા મગજને લોહી પૂરી પાડતી રકતવાહિનીમાં જ્યારે અવરોધ આવે કે તે ફાટી જાય ત્યારે સ્ટ્રોક આવે છે. જ્યારે આવું બને છે, ત્યારે મગજના ભાગોને નુકસાન થાય છે કે તે ભાગો મરી જાય છે.

ઊંચા લોહીના દબાણથી કેટલાક પ્રકારના મનોભ્રંશ પણ થાય છે. જેનો અર્થ એ કે સ્મૃતિ દોષ, ગૂંચવણ, બોલવાની અને સમજવાની મૂશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓ થાય.

તમારી કીડનીઓ

ઊંચા લોહીના દબાણથી તમારી કીડનીને લોહી પૂરી પાડતી રકતવાહિનીઓને નુકસાન થવાથી તમને કીડનીના રોગો થઈ શકે. જો તમારી કીડની જેવું કરવું જોઈએ તેવું કામ ન કરે તો તેનાથી તંદુરસ્તીને ગંભીર અસર થઇ શકે છે.

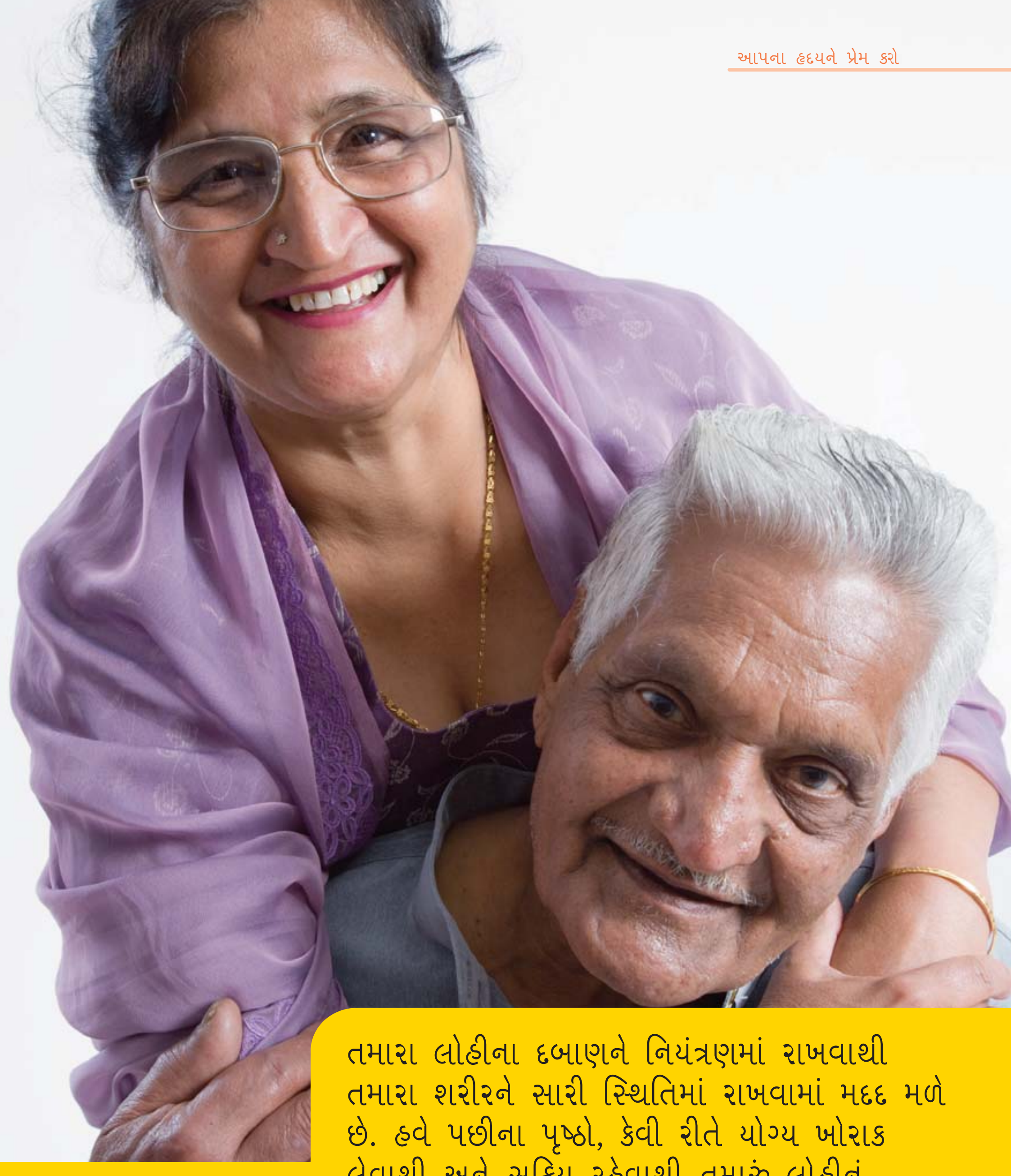
જો તમારી કીડનીને નુકસાન થાય, તો તે તમારું લોહીનું દબાણ વધુ ઊંચું લઇ જવાનો ઘણી વાર પ્રયત્ન કરશે. આનાથી તમારા હૃદય અને રકતવાહિનીઓ અને કીડની પર વધુ બોજો પણ આવે છે.

તમારા પગ

ઊંચા લોહીના દબાણથી તમારા પગ તરફ જતી રકતવાહિનીઓ વધુ સાંકડી બની શકે છે અને તેથી તેમાંથી લોહીના વહનને મૂશ્કેલી પડે છે. આનાથી સ્નાયુઓ ખેંચાઈને ખૂબ દુ:ખાવો થઇ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે તમે ચાલે ત્યારે.

ઊંચા લોહીના દબાણથી તમને પગની ઘૂંટીનો સોજો પણ આવી શકે છે. આ ખૂબ અગવડતાભર્યું બની શકે છે અને કયારેક તેનાથી ફુલેલી નસો અથવા પગનું અલ્સર થઈ શકે છે.

ઊંચું લોહીનું દબાણ આંખો સહિત અન્ય અંગોને પણ નુકસાન કરી શકે છે. તેમાંથી પુરૂષોમાં ઈન્દ્રિયના ઉત્થાનના પ્રશ્નો પણ ઊભા થઈ શકે છે. આ કારણથી તમારા લોહીના દબાણના સ્તરને નીચું રાખવું અગત્યનું છે.



તમારા લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખવાથી તમારા શરીરને સારી સ્થિતિમાં રાખવામાં મદદ મળે છે. હવે પછીના પૃષ્ઠો, કેવી રીતે યોગ્ય ખોરાક લેવાથી અને સક્રિય રહેવાથી તમારું લોહીનું દબાણને નીચું રાખી શકાય છે તે દર્શાવે છે. માત્ર થોડા સાદા પગલા લેવાથી તમે તમારા હૃદય અને શરીરને લાંબો સમય તંદુરસ્ત રાખી શકો છો.

બાફેલા માંસ અને કરીમાં તાજા શાકભાજી અને કઠોળ ઉમેરી અજમાયશ કરો

આરોગ્યપ્રદ આહાર અને લોહીનું દબાણ

મીઠું (નમક)

વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી તમારું લોહીનું દબાણ વધે છે. પુખ્તવયની વ્યકિતએ દરરોજ 6 ગ્રામથી ઓછું મીઠું ખાવું જોઈએ, પરંતુ આપણામાંના મોટાભાગના લોકો તેનાથી વધુ ખાય છે. તમારે રસોઈ કરતી વખતે અથવા ટેબલ પર ઓછું મીઠું ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, પરંતુ તમે જે ખોરાક બહારથી લાવો તેમાં પહેલેથી કેટલું મીઠું છે તે પણ તમારે જોવું જોઈએ.

આપણે જે મીઠું ખાઈએ છીએ તેમાંનું 80% તો બ્રેડ, નાસ્તા સેરેલ્સ કે બિસ્કીટમાં છુપાયેલું હોય છે. મિકસ મસાલા, સોસ અને અથાણામાં પણ પુષ્કળ મીઠું હોય છે. જ્યારે તમે ખરીદી કરો, ત્યારે હંમેશા લેબલ વાંચો અને ઓછા મીઠાવાળી વસ્તુ ખરીદો.

ફળો અને શાકભાજીઓ

ફળો અને શાકભાજીઓમાં પોટેશિયમ હોય છે જે તમારા લોહીના દબાણને નીચું રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. પુખ્તવયની વ્યકિતએ દરરોજ ઓછામાં ઓછા 5 ભાગ ફળો અને શાકભાજી ખાવા જોઈએ. એક ભાગ એટલે 80 ગ્રામ, એટલે કે આશરે આપણી મુઠ્ઠીના કદ જેટલું.

બાફેલા માંસ કે કરીમાં વધુ શાકભાજીઓ કે કઠોળો ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા તો મીઠાઈના બદલે તાજા ફળો કે સુકા મેવાનો ઉપયોગ કરો. તમે જે ફળો અને શાકભાજીઓ ખાઓ છો તેમાં ફેરફાર કરતા રહો. તાજા, સુકવેલા, થીજવેલા અને ટીનમાં એ બધા સારા છે, પરંતુ વધારાનું મીઠું, સાકર અને ચરબી અંગે ધ્યાન રાખો.

રાંધતી વખતે ઓછું
તેલ વાપરવાનો
પ્રયત્ન કરો અને
તમારા આલ્કોહોલ
લેવાના માપને
ચકાસવું

આલ્કોહોલ

વધુ પડતો આલ્કોહોલ લેવાથી લાંબા ગાળે તમારા લોહીના દબાણને વધારે છે. જો તમે આલ્કોહોલને ભલામણ કરેલ મર્યાદા જેટલું જ લો, તો તમારા લોહીના દબાણને નીચું રાખવામાં મદદરૂપ થશે.

પુરૂષો માટે આલ્કોહોલનું ભલામણ કરેલ મર્યાદા એક અઠવાડિયામાં 21 યુનિટ અને સ્ત્રીઓ માટે એક અઠવાડિયામાં 14 યુનિટ છે. એક યુનિટ એટલે અંદાજે બીયર કે સાઈડરના રાબેતા મુજબની સ્ટ્રેન્થનું અડધુ પીન્ટ, વાઈનનો એક નાનો ગ્લાસ, અથવા સ્પીરીટના માપમાં એક સીંગલ પબ ગણાય.

ચરબી

વધુ પડતો ચરબીયુકત ખોરાક ખાવાથી તમારું વજન વધશે, જે તમારું લોહીનું દબાણ વધારશે. ચરબીયુકત ખોરાકથી તમારું કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ પણ વધશે, જેથી તમને હૃદય રોગના હુમલા કે સ્ટ્રોકનું જોખમ વધશે.

માખણ, ઘી કે તેલ જેવા ચરબીયુકત પદાર્થો ખરાબ છે. આ ઘટકોવાળો ખોરાક લેવાનું મર્યાદિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો, અને બ્રેડ, રોટલી કે ભાતમાં માખણ કે ઘી ઉમેરો નહીં.

ઓલીવ ઓઈલ, સન્ફ્લાવર ઓઈલ કે રાઈનું તેલ તમારા માટે સારું છે, આમ છતાં તેમાં ચરબી હોય છે. જ્યારે તમે રાંધો, ત્યારે તમે જે ઉપયોગ કરો તે તેલનું માપ જુઓ, અને તેનો ઓછો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અને લોહીનું દબાણ

પ્રવૃત્તિ

સક્રિય રહેવાથી તમારા લોહીના દબાણને નીચું રાખવામાં અને તમારા હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવામાં ખરેખર મદદરૂપ થાય છે. પુખ્તવયના લોકોએ અઠવાડિયામાં પાંચ વખત 30 મિનિટ સુધી મધ્યમસરની કસરત કરવી જોઈએ. જે કોઈ બાબતથી તમને ઉષ્મા લાગે અને સહેજ હાંફ જેવું લાગે તે આદર્શ છે.

તમારા દૈનિક જીવનમાં સક્રિય રહેવાના માર્ગો અંગે વિચારો. તમે થોડું ચાલી શકો, બગીચામાં સક્રિય કામ કરી શકો, અથવા બાળકોને બગીચામાં લઈ જાવ. તમને જે કરતાં આનંદ આવે તેવું શોધવું જોઇશે, જેથી તમે તે કરતા રહો.

જો તમે દિવસમાં 30 મિનિટ કાઢી શકતા ન હો તો તમારી પ્રવૃત્તિ થોડી થોડી વધારતા રહો જેનાથી પણ મદદ થઇ શકે છે. ત્રણ વખત 10 મિનિટના સમયની કસરત પણ મદદરૂપ થઇ શકે છે. તમે આમાં કુટુંબ અને મિત્રોને પણ સામેલ કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકો, જેનાથી વધુ સક્રિય રહેવાથી દરેકને લાભ મળી શકે.

વજન

જો તમારે જરૂર પડે તો તમે વજન ઘટાડવાથી તમારા લોહીના દબાણને નીચું લાવવામાં મદદ મળશે. તેનાથી તમારું હૃદય અને શરીર પણ તંદુરસ્ત રહેશે અને તમે આરોગ્યને લગતી સમસ્યાઓ ટાળી શકશો.

તમારે વજન ગુમાવવા માટે, તમારે વધુ સક્રિય રહીને તમારા શરીરને જેટલી કેલેરી જોઈએ છે તેનું પ્રમાણ વધારવું જોઇએ. તમારે ઓછા ચરબીયુકત અને શર્કરાવાળો ખોરાક લઈને પણ કેલેરીનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું જરૂરી બને છે.

વજન ઘટાડવું એટલે 'પરેજીવાળો વિશિષ્ટ આહાર લેવો' માત્ર એવું ના હોવું જોઈએ. તેમાં તમારી જીવનશૈલીમાં તમે કરી શકે તેવો થોડોક ફેરફાર હોવો જોઇએ.

ધૂમ્રપાન

ધૂમ્રપાન એ હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકનું એક મુખ્ય કારણ છે. જેણે કદી ધૂમ્રપાન નથી કર્યું તેના કરતાં ધૂમ્રપાન કરનારાઓને હૃદયરોગના હુમલાની બેવડી સંભાવના છે. તમાકુ ચાવવી કે છીંકણી સૂંઘવી પણ એટલી જ જોખમકારક છે.

તેને છોડી દેવી મૂશ્કેલ બની શકે છે, પરંતુ તેને બંધ કરવા માટે મદદ કરવા જુદી જુદી ઘણી સેવાઓ પ્રાપ્ય છે. આ અંગે સલાહ માટે તમારા ડોકટર, નર્સ કે ફાર્માસિસ્ટને પૂછો.

ઊંચા લોહીના દબાણ માટેની દવાઓ

તમારા ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી અને થોડા વધુ સક્રિય રહેવાથી તમારા લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખવામાં તમને ખરેખર મદદ થઇ શકે છે, પરંતુ તે પોતાની જાતે પૂરતું નીચું જઈ શકતું નથી. તેને વધુ નીચુ લાવવા માટે તમને દવાની જરૂર પડી શકે.

ઊંચા લોહીના દબાણ માટે દવાઓની વ્યાપક શ્રેણી ઉપલબ્ધ છે. તમારા માટે યોગ્ય દવા નક્કી કરવામાં તમારા ડોકટર કે નર્સ તમને મદદરૂપ થશે. દરેક વ્યકિત અલગ અલગ હોય છે, અને અમુક પ્રકારની દવાઓ અલગ પ્રકારના લોકોમાં વધુ સારી અસર કરે છે. જે દવા તમારા સંબંધી કે મિત્રને સારી નીવડે તે તમને પણ એવી જ નીવડે તેમ હોતું નથી.

ઘણા લોકોને લાગે છે કે માત્ર એક દવા તેમના લોહીના દબાણને નીચું નહીં લાવી શકે. દરેક પ્રકારની દવા શરીરની અલગ અલગ સિસ્ટમ પર કામ કરે છે, આથી એકથી વધુ દવા લેવાથી તમારા લોહીના દબાણ પર વધુ અસર થાય છે.

તમારી દવાઓનો સૌથી વધુ ફાયદો મેળવવો

ઊંચું લોહીનું દબાણ મટી શકતું નથી, અને જો તમારે દવાઓ લેવાની જરૂરત પડે, તો તમારે કદાચ જીંદગીભર લેવાની જરૂરત પડે. જો તમે દવાઓ લેવી બંધ કરો, તો તમારું લોહીનું દબાણ ફરી વધી જશે.

તમારી દવાઓને તમારા દૈનિક દિનચર્યામાં રાખી લો – દરરોજ એક જ સમયે દવા લ્યો, અને તે રીતે તેઓને લેવાની ટેવ પાડો. આનાથી તમને દવાનો વધુમાં વધુ ફાયદો મળશે.

તમે ઊંચા લોહીના દબાણ માટે દવાઓ લેતા હો તો પણ આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી જાળવી રાખવી એટલી જ અગત્યની છે. જેટલું વધુ તમારું લોહીનું દબાણ તમે દવાઓ વિના નીચું લાવશો, તેટલી દવાની તમન ઓછી જરૂરત પડશે. આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીથી તમારી દવાઓ પણ વધુ સારૂ કામ આપી શકે.

આરોગ્યપ્રદ દબાણ, આરોગ્યપ્રદ હૃદય

ઊંચું લોહીનું દબાણ એ હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક માટે મોટું જોખમ ઘટક છે, છતાં તે એક માત્ર નથી. દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકો આ સમસ્યાઓ માટે મોટા જોખમ ગણાયા છે, તેથી તમે જેટલા જોખમી ઘટકોને નિયંત્રણમાં રાખી શકો તે અગત્યનું છે.

સારા સમાચાર એ છે કે તમારા લોહીના દબાણને નીચું રાખવા માટે આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવવાથી, તમે જોખમના અન્ય ઘટકોને પણ નિયંત્રણમાં રાખવામાં પણ મદદ મળી શકશે. આથી તમારા લોહીના દબાણને નિયંત્રણમાં રાખવું વધુ જરૂરી બની જાય છે કારણ કે તેનાથી તે એકથી વધુ રીતે તમારા શરીર અને હૃદયને મદદરૂપ થાય છે.

ડાયાબિટીસ

દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકોને અન્ય લોકો કરતાં ડાયાબિટીસ થવાની શકયતા છ ગણી જેટલી વધુ છે. ડાયાબિટીસથી તમને હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધે છે, અને તમારી કીડનીને ગંભીર નુકસાન પણ પહોંચી શકે છે.

જો તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ અને ડાયાબિટીસ હોય, તો તમને હૃદયરોગના હુમલા, સ્ટ્રોક અને કીડનીના રોગનું જોખમ ઘણું વધારે ગણાય. આથી તમારું લોહીનું દબાણ નીચું લાવવું વધુ અગત્યનું છે.

તમારું લોહીનું દબાણ નીચું લાવવા આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી એ પણ તમને ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડશે. જો તમને પહેલેથી ડાયાબિટીસ હોય તો પણ આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી તેનાથી તમારા શરીરને થતા નુકસાનને અટકાવવમાં મદદ કરશે.

કોલેસ્ટરોલ

તમારા લોહીમાં કોલેસ્ટરોલના ઊંચા પ્રમાણથી તમને હૃદયરોગના હુમલા અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે તમારી રકતવાહિનીઓમાં કોલેસ્ટરોલ જમા થાય છે અને તે તેને અવરોધી શકે છે. જો તમે ખૂબ ચરબીયુકત ખોરાક ખાવ, અથવા તમે પૂરતા સક્રિય ન હો તો તમારું કોલેસ્ટરોલનું સ્તર ઊંચું રહેશે.

જો તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ અને ઊંચું કોલેસ્ટરોલ હોય, તો તમને હૃદયરોગના હુમલાનું અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધે છે. પરંતુ ફરીથી, યોગ્ય ખોરાક લેવાથી અને સક્રિય રહેવાથી તમારું લોહીનું દબાણ અને તમારું કોલેસ્ટરોલ બંને નીચા રહી શકે છે. જો તમારે જરૂર પડે તો તમારા ડોકટર તમારું કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવા દવાઓ પણ લખી આપી શકે.

હમણાં જ પગલા ભરો

ઊંચું લોહીનું દબાણ ભવિષ્યમાં આરોગ્યની સમસ્યાઓના તમારા જોખમોને વધારે છે, પરંતુ આનો અર્થ એવો નથી કે તમે પગલા ના લેવાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ. તમારુ લોહીનું દબાણ ઘણું અગત્યનું છે, પછી ભલે તમારી ઉમર ગમે તે હોય.

આ પુસ્તિકામાં દર્શાવેલ ફેરફારો કરવાથી તમારું હૃદય અને રકતવાહિનીઓ લાંબા સમય માટે તંદુરસ્ત રહેશે. આનાથી તમને સારી ટેવો પડશે જેથી આરોગ્યપ્રદ વૃદ્ધાવસ્થા ગાળવામાં તમને મદદરૂપ થશે.

પણ તમારું લોહીનું દબાણ નીચું લાવવા, પગલાં લેવાનું કયારેય મોડું થતું નથી. ઊંચું લોહીનું દબાણ એ વધતી ઊંમરનો ભાગ નથી. તમારી ઊંમર ગમે તેટલી હોય તો પણ લોહીનું દબાણ નીચું લાવવાના પગલા તમે લઈ શકો છો.

નાના પરીવર્તન કરવાથી પણ મોટા ફેરફારો થઈ શકે છે, તો પછી આજે જ પ્રારંભ શા માટે ન કરવો?

ઊંચા લોહીના દબાણ અંગે વધુ માહિતી

જો તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોય, તો અમારી માહિતી અને સહાય સેવાઓ તેને નિયંત્રણમાં લાવવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે. આમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે:

- ટેલિફોન માહિતી લાઈન (0845 241 0989, સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 11 થી બપોરે 3)
- તમારા લોહીના દબાણને વધુ સમજવામાં તમને મદદ કરવા, ઉપયોગી પુસ્તિકાઓ અને માહિતી પત્રકોની શ્રેણી
- જો તમને કોઇ પ્રશ્નો હોય તો માહિતી સાથે વેબસાઈટ અને ઈમેઈલ પૂછપરછ સેવા
- તમારા અનુભવોની આપ-લે માટે અને ઊંચા લોહીના દબાણવાળા અન્ય લોકો પાસેથી કંઈ શીખવા માટે ઓનલાઈન ચર્ચા ફોરમ

ધ બ્લડ પ્રેશર એસોસિએશન એ નોંધાયેલી સખાવતી સંસ્થા છે અને અમારું કાર્ય આગળ વધારવા માટે અમે દાન ઉપર આધાર રાખીએ છીએ. અમને સહાયમાં મદદ કરવા તમે પૂર્ણ કક્ષાના સભ્ય કેમ નથી બનતાં? અમારા સભ્યોને ત્રિમાસિક સામાયિક મળે છે અને અનેક પ્રોડકટસ અને સેવાઓનો લાભ મળે છે. સભ્યપદનો ખર્ચ વર્ષે 20 પાઉન્ડ છે (ડિસ્કાઉન્ટ દરમાં વર્ષે 10 પાઉન્ડ)

વધુ માહિતી માટે, અમને 020 8772 4994 ઉપર ફોન કરો અથવા અમારી વેબસાઈટ www.bpassoc.org.uk ની મુલાકાત લો

આ પુસ્તિકા અંગે

ઊંચું લોહીનું દબાણ એ હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું મુખ્ય કારણ છે. દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકોને અન્ય લોકો કરતા આ આરોગ્ય સમસ્યા થવાની શકયતા વધુ છે. આ પુસ્તિકા તમને તમારા લોહીના દબાણ અંગે સમજવામાં મદદરૂપ થવા લખવામાં આવી છે. તેમાં નીચેના મુદ્દાઓ અંગે છે:

- ખરેખર ઊંચા લોહીના દબાણનો અર્થ શું છે
- ઊંચું લોહીનું દબાણ તમારા શરીરને કેવી રીતે અસર કરે છે
- આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી દ્વારા તમારા લોહીના દબાણને કેવી રીતે નીચું લાવવું

આ પુસ્તિકા જે લોકોને ઊંચું લોહીનું દબાણ છે તેમની મદદથી, અને આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાત વ્યવસાયિકોની મદદથી લખવામાં આવી છે. તમારા માટે સાચી પસંદગી કરવા તમને જરૂરી માહિતી આપવાના હેતુથી તે તૈયાર કરવામાં આવી છે.

આ પુસ્તિકા બંગાળી, ગુજરાતી, હિંદી, પંજાબી અને ઊર્દૂ ભાષામાં પણ ડાઉનલોડ કરવા ઉપલબ્ધ છે. વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઈટ www.bpassoc.org.uk ની મુલાકાત લો

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

ધ બ્લડ પ્રેશર એસોસિએશન [Blood Pressure Association] એ યુ.કે.ની એવી સખાવતી છે જે સ્ટ્રોક, હૃદય રોગના હુમલા અને હૃદયરોગથી થતી અશક્તતા અને અકાળે મૃત્યુ નિવારવા રાષ્ટ્રના લોકોને લોહીના દબાણને નીચું લાવવા કામગીરી કરે છે. અમે આ કામગીરી સામાન્ય પ્રજા, જોખમ ધરાવતા લોકો અને આરોગ્યને લગતા વ્યવસાયિકો વચ્ચે ઊંચા લોહીના દબાણની અગત્યતા અંગે જાગૃતિ બાબતે કરીએ છીએ. જે લોકો આ રોગ સાથે જીવતા હોય તથા જેમને આ રોગ થવાનું જોખમ હોય તેવા લોકોને અમે મદદ અને સહાય આપીએ છીએ. અમારી ઝુંબેશ દ્વારા, અમે ઊંચું લોહીનું દબાણ ધરાવતા લોકોને શક્ય શ્રેષ્ઠ સંભાળ મળી રહે તે માટે અવાજ ઉઠાવવાનું સુનિશ્ચિત કરીએ છીએ.

આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં મદદ માટે સાઉથ એશિયન હેલ્થ ફાઉન્ડેશને કરેલ મદદ બદલ આભાર.
આરોગ્ય વિભાગના સહાયથી તૈયાર કરી જાન્યુઆરી 2009
અમે અમારી માહિતી કેવી રીતે બનાવીએ છીએ તે અંગે વધુ જાણવા, www.bpassoc.org.uk/AboutUs પર જાઓ.

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