

अपने दिल को प्यार दें

अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए दक्षिण एशियाई गाइड



Blood Pressure UK

आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में
आपका मददगार

दक्षिण एशिया में अफगानिस्तान, बांग्लादेश, भूटान, भारत, मालदीव, नेपाल, पाकिस्तान और श्रीलंका के देश शामिल हैं।

अगर आप दक्षिण एशियाई मूल के हैं, तो यह बुकलेट आपके लिए ही बनी है। इसे इसलिए लिखा गया है ताकि आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करके आपके दिल और शरीर को स्वस्थ रखने में आपकी मदद की जा सके।

हाई ब्लड प्रेशर ब्रिटेन में हृदय रोग और आघात की सबसे बड़ी जानी-पहचानी वजह है। हृदय रोग और आघात की वजह से गंभीर बीमारी, विकलांगता और यहां तक कि समय से पूर्व मृत्यु भी हो सकती है।

यूके में दक्षिण एशिया के लोगों में हृदय रोग या आघात से मृत्यु होने का जोखिम काफी ज्यादा रहता है। अगर आप अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करते हैं तो यह वाकई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम करने में मददगार हो सकता है।

इस बुकलेट में बताया गया है कि ब्लड प्रेशर क्या है और यह आपके हृदय और शरीर को पर किस तरह से असर डालता है। इसमें बताया गया है कि आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने से आपको आघात और हृदय रोग के साथ-साथ स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली अन्य स्थितियों से बचने में किस तरह से मदद मिल सकती है।



♥ हाई ब्लड प्रेशर ध्यान देने वाली चीज क्यों है?

अगर कई हफ्तों से आपकी रीडिंग 140 से 90 या इससे अधिक है तो आपका ब्लड प्रेशर हाई हो सकता है। यहां तक कि अगर यह सिर्फ एक संख्या ही ऊपर है, तो भी आपको हाई ब्लड प्रेशर हो सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर से आप अस्वस्थ महसूस नहीं करेंगे, लेकिन यह आपके स्वास्थ्य के लिए काफी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। अगर आप इसे कम नहीं करते हैं, तो यह आपके हृदय, रक्त वाहिकाओं और बाकि अंगों को हानि पहुंचा सकता है। इससे आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा सकता है।

अगर आपको डायबिटीज है, तो ब्लड प्रेशर के हाई होने से आपके हृदय और रक्त वाहिकाओं को और भी ज्यादा हानि पहुंच सकती है। यही वजह है कि आपको अपना ब्लड प्रेशर 130 से 80 से नीचे रखना पड़ सकता है।

ब्लड प्रेशर क्या होता है?



जब आपका दिल धड़कता है, तो यह आपके शरीर को ज़रूरी ऊर्जा और ऑक्सीजन देने के लिए रक्त को पंप करता है। जैसे ही रक्त में गतिविधि होती है, यह आपके रक्त वाहिकाओं के किनारों के उल्टी तरफ धक्के वाला जोर लगाता है। यह धक्के के जोर की ताकत आपका ब्लड प्रेशर होती है।

दिल के धड़कने पर दबाव सबसे ज्यादा होता है। इसे सिस्टोलिक प्रेशर (शीर्ष संख्या) कहते हैं और यह लगभग 120 या उससे कम होनी चाहिए।

धड़कनों के बीच दिल को मिलने वाले आराम (आराम करता है) के समय प्रेशर सबसे कम होता है। इसे डायस्टोलिक प्रेशर (निचली संख्या) कहा जाता है, और यह लगभग 80 या उससे कम होनी चाहिए।

इसलिए ब्लड प्रेशर को दो संख्याओं, सिस्टोलिक और डायस्टोलिक के तौर पर व्यक्त किया जाता है। ब्लड प्रेशर को 'पारा के मिलीमीटर' (mmHg) में मापा जाता है।

जब आपके ब्लड प्रेशर की माप की जाती है तो इसे दो संख्याओं के तौर पर लिखा जाएगा, जैसे 120/80 mmHg या '120 बटा 80'। अगली बार जब आपकी माप हो, तो पूछें कि आपकी संख्याएँ क्या हैं।

आमतौर पर ब्लड प्रेशर कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे आप महसूस सकें। अगर आपको जानना है कि आपका ब्लड प्रेशर कितना है तो इसका एकमात्र तरीका इसे मापना है।

BP रीडिंग

120 बटा 80
से कम

इसका क्या मतलब होता है

आपका ब्लड प्रेशर सामान्य और स्वस्थ होता है

आपको क्या करना चाहिए

5 साल में फिर से चेक करें। अपने ब्लड प्रेशर को इस लेवल पर रखने के लिए स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं

121 बटा 81 और
139 बटा 89
के बीच होने पर

आपका ब्लड प्रेशर जितना होना चाहिए उससे थोड़ा सा ज्यादा है। आपको अपने आगे आने वाले जीवन में ब्लड प्रेशर के हाई होने का खतरा हो सकता है, और आपको इसे कम करने की कोशिश करनी चाहिए

बदलाव प्राप्त
अपनी जीवन शैली में बदलाव
करें और अपने डॉक्टर से
सलाह लें

140 बटा 90, या
अधिक (कई हफ्तों
में)

आपका ब्लड प्रेशर हाई है

अपनी जीवन शैली में बदलाव
लाइन - अपना GP जांचें, नर्स या
फार्मासिस्ट से मिलें और उनसे मिल
सकने वाली कोई भी दवाएँ लें

हाई ब्लड प्रेशर किस तरह से आपके शरीर पर असर डालता है

○ आपका दिल

हार्ट अटैक की एक अहम वजह ब्लड प्रेशर का हाई होना है। दिल का दौरा तब पड़ता है जब आपके दिल तक रक्त पहुंचाने वाली रक्त वाहिका ब्लाक हो जाती है या फट जाती है। ऐसा होने पर दिल के हिस्से को नुकसान पहुंचता है या वे मृत हो जाते हैं। हाई ब्लड प्रेशर दिल की विफलता या बड़े हुए दिल की वजह बन सकता है, इस दोनों का मतलब यह होगा कि आपके दिल को जिस तरह से काम करना चाहिए वो उतनी ठीक तरह से काम नहीं कर रहा है।

○ आपकी किडनी

हाई ब्लड प्रेशर से आपकी किडनी के लिए आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी की बीमारी हो सकती है। अगर आपकी किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर रही है, तो यह आपके पर स्वास्थ्य गंभीर असर डाल सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर से आपकी आंखों के साथ-साथ बाकी अंगों को क्षति पहुंच सकती है। इससे पुरुषों को इरेक्शन की समस्या भी हो सकती है। इन वजहों से अपने ब्लड प्रेशर लेवल को नीचे रखना बहुत आवश्यक है।

अगर आपकी किडनी क्षतिग्रस्त हैं, तो उससे भी आपका ब्लड प्रेशर अक्सर ही और अधिक बढ़ेगा। इससे आपके दिल और रक्त वाहिकाओं और खुद किडनी पर और भी ज़्यादा दबाव पड़ता है।

○ आपका मस्तिष्क

हाई ब्लड प्रेशर आघात की एक अहम वजह है। आपके मस्तिष्क को रक्त पहुंचाने वाली रक्त वाहिका के ब्लाक हो जाने या फट जाने पर आघात होता है। ऐसा होने पर मस्तिष्क का कुछ भाग क्षतिग्रस्त या मृत हो जाता है।

हाई ब्लड प्रेशर की वजह से कुछ प्रकार के मनोभ्रंश भी हो जाते हैं। जिसका मतलब यादाश्त को नुकसान पहुंचाना, भ्रम होना और बोलने और समझने में कठिनाई जैसी मुश्किलें आना होता है।

○ आपके पैर

हाई ब्लड प्रेशर आपके पैरों में रक्त वाहिकाओं को सिकोड सकता है, जिसकी वजह से रक्त के प्रवाह में कठिनाई आती है। इससे दर्दनाक ऐंठन पैदा हो सकती है, जिसे जब आप चल रहे हों उस समय ऐसा हो सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर की वजह से आपकी टखनों में भी सूजन आ सकती है। यह असुविधाजनक हो सकता है और जो कभी-कभी फूली हुई नसों या पैर के अल्सर की वजह बन सकता है।

स्वस्थ जीवन शैली और ब्लड प्रेशर

सक्रिय रहने से आपका ब्लड प्रेशर कम होता है और इससे आपके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। वयस्कों को सप्ताह में पांच बार 30 मिनट का औसत दर्जे का व्यायाम करने की कोशिश करनी चाहिए। ऐसा कुछ भी जो आपको गर्माहट देता है और व्यायाम के बाद थोड़ा हांफने में मदद करता है, वह बिल्कुल बेहतरीन है।

अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी में उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आप और अधिक सक्रिय हो सकते हैं। आप तेज चलकर सैर कर सकते हैं, चलते-फिरते हुए कुछ बागवानी कर सकते हैं या बच्चों को पार्क में ले जा सकते हैं। आपको किसी ऐसी चीज़ की तलाश करनी होगी जिसे करने में आपको मज़ा आता हो, ताकि आप इसे करते रहें।

अगर आप अपने दिन में 30 मिनट का समय नहीं निकाल पाते हैं, तो अपनी गतिविधि को एक छोटी सी मात्रा में बढ़ाना भी मददगार हो सकता है। तीन 10-मिनट के सेशन उतने ही मददगार हो सकते हैं। आप परिवार और दोस्तों को भी शामिल करने की कोशिश कर सकते हैं ताकि हर किसी को और ज़्यादा सक्रिय होकर फ़ायदा मिल सके।



♥ वजन

अगर ज़रूरी लगे तो वजन कम करने से आपको अपना ब्लड प्रेशर कम करने में मदद मिलेगी। इससे आपका दिल और शरीर भी स्वस्थ रहेगा और यह आपको स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मददगार होगा।

वजन कम करने के लिए, आपको ज़्यादा सक्रिय होकर अपने शरीर के लिए ज़रूरी ऊर्जा की मात्रा बढ़ानी होगी। आपको उच्च वसा, चीनी और नमक वाले भोजन को कम करके आपको मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा को भी कम करना होगा।

वजन कम करना केवल "डाइट पर जाने" नहीं होना चाहिए। यह आपकी जीवनशैली में उन छोटे-छोटे बदलाव का होना है जिन्हें

आप बनाए रख सकते हैं। जैसे लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों से जाएं, रोजाना थोड़ा और अधिक चलें, काम करने के लिए साइकिल चलाएं या बस से एक स्टॉप पहले उतरें।



♥ धूम्रपान

धूम्रपान हृदय रोग और आघात की एक अहम वजह होता है। धूम्रपान करने वाले लोगों में कभी धूम्रपान ना करने वाले लोगों के मुकाबले दिल का दौरा पड़ने की संभावना लगभग दोगुनी होती है।

तंबाकू को चबाना या सूंघना और हुक्का पीना भी उतना ही खतरनाक होता है।

हो सकता है कि इसे छोड़ना पाना मुश्किल लगे, लेकिन अब कई अलग-अलग सेवाएं उपलब्ध हैं जो आपको इसका इस्तेमाल करने से रोकने में मदद करती हैं। परामर्श के लिए अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें।



कोशिश करें कि करी में ताजी सब्जियां और दालें डाली जाएं

पौष्टिक भोजन और ब्लड प्रेशर

○ नमक

ज्यादा नमक खाने से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ता है। वयस्कों को एक दिन में 6 ग्राम (लगभग एक चम्मच) से कम नमक खाना चाहिए, पर हममें से अधिकांश लोग इससे ज्यादा नमक खाते हैं। ऐसा नहीं है कि नमक का सेवन कम करने का समय निकल चुका है - हमें आपके जायके के साथ तालमेल बिठाने में औसतन बस तीन सप्ताह लगते हैं।

खाना बनाते समय कम नमक डालने की कोशिश करें या टेबल पर कम नमक रखें। क्यों न अपने नमक के सेवन थोड़ा-थोड़ा करके कम करने की कोशिश करें, क्योंकि अगर धीरे-धीरे कम किया जाए तो ध्यान उस पर नहीं जाता है, सिवाय इसके कि आपने बिल्कुल भी नमक ना डाला हो।

जैसे अगर आपको नाश्ते या साथ में पापड़ खाना पसंद है, तो उन्हें सप्ताह में कितनी बार खाना है, इस बात पर सीमित करें क्योंकि उनमें नमक की मात्रा अधिक होती है। चावल और परांठे, चपाती या पूरी में नमक न डालें, क्योंकि करी और अचार का स्वाद स्वाभाविक तौर पर उनका

जायका बढ़ा देगा। आप नमक की जगह ज्यादा हर्ब्स और मसालों का सेवन भी कर सकते हैं जो आप पहले से ही अपने खाना पकाने में उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि धनिया जीरा (धनिया और जीरा पाउडर), हल्दी (हल्दी), गरम मसाला, सरसों, धनिया, करी पत्ता, नींबू / नींबू का रस और इमली।

ध्यान से देखें कि आपकी तरफ से खरीदे जाने वाले खाद्य पदार्थों में पहले से कितना नमक है। हम जो भी खाते हैं उसमें से नमक का लगभग 80% ब्रेड, नाश्ते के अनाज, बिस्कुट या प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों जैसे खाद्य पदार्थों में होता है। मसाले का मिश्रण, सांस, चटनी और अचार में भी खूब सारा नमक हो सकता है। लेबल को हमेशा पढ़ें और कम से कम नमक वाले विकल्पों को चुनें।

नमक की जगह मसालों का इस्तेमाल करें



○ फल और सब्जियां

फलों और सब्जियों में पोटेशियम होता है, जिससे आपके ब्लड प्रेशर को कम रखने में मदद मिलती है। वयस्कों को दिन में कम से कम 5 हिस्सों में फल और सब्जियां खानी चाहिए। एक हिस्से में 80 ग्राम होते हैं, मोटे तौर पर एक मुट्ठी के आकार जितना होना चाहिए।

करी और कीमा में अधिक सब्जियां, दालें और दाल (दाल) शामिल करने की कोशिश करें। जैसे चने/छोले में पालक डालें। या आलू की सब्जी में मटर या फूलगोभी डालें। मिली-जुली सब्जियों से बनी करी, भिंडी (भिंडी), या करेला भी फटाफट बनने वाले, स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन हैं। आप खाने में सलाद को भी शामिल कर सकते हैं।

मीठे स्नेक्स की जगह ताजे या सूखे मेवों का सेवन करें। रोजाना अलग-अलग फल और सब्जियां खाने की कोशिश करें। ताजा, सूखे, जमे हुए और टिन किए गए सभी ठीक हैं, लेकिन डिब्बे में बंद किए गए खाद्य पदार्थों में नमक और चीनी जैसे नमकीन पानी और चाशनी में चीनी मिलाने के बारे में सोचें। चाट बनाते समय तरबूज, अनानास, अनार और यहां तक कि एवोकाडो जैसे फल भी डालें।



○ शराब

बहुत ज्यादा शराब पीने से समय के साथ आपका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। अगर आप शराब पीते हैं, तो शराब के लिए सुझाई गई सीमा को बनाए रखना सबसे बेहतर होता है, यह आपके ब्लड प्रेशर को कम रखने में मददगार होगा।

पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सुझाई गई सीमा एक सप्ताह में 14 यूनिट से अधिक नहीं है। एक यूनिट लगभग आधा पिंट सामान्य स्ट्रेंथ वाली बियर या साइडर, शराब का एक छोटा गिलास या सिंगल पब मेज़र ऑफ़ स्पिरिट्स होती है।



❖ वसा

बहुत अधिक वसायुक्त भोजन का सेवन करने से आपका वजन बढ़ जाएगा बढेगा जो आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है। उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ आपके कोलेस्ट्रॉल के लेवल को भी बढ़ाते हैं, जिससे आपको दिल का दौरा पड़ने या आघात का खतरा बढ़ जाता है।

मक्खन, घी और ताड़ के तेल जैसे वसा में सैचुरेटेड वसा ज्यादा होता है। इन चीजों से लिए जा रहे भोजन की संख्या को सीमित करने की कोशिश करें और रोटी, चपाती या चावल में मक्खन या घी न डालें।

जैतून का तेल (ड्रेसिंग के लिए इस्तेमाल में लाया जा सकता है) या सूरजमुखी का तेल और रेपसीड तेल (तलने और खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है) आपके लिए बेहतर होता है, लेकिन उन्हें भी वसा होता है। खाना बनाते समय इस्तेमाल किए जा रहे तेल को मापें और कम इस्तेमाल करने की कोशिश करें।



घी में सैचुरेटेड वसा काफी पाया जाता है

❖ साबुत अनाज

कम वसा, नमक और चीनी वाले अधिक साबुत अनाज या उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ को चुनने की कोशिश करें। इसमें पोहा (चपटे हुए या टूटे हुए चावल) बनाते समय ब्राउन चावल का उपयोग या रोटी बनाने के लिए जो आटा इस्तेमाल करते हैं उस तरह का आटा जैसे सोरघम या ज्वार का आटा उपयोग किया जा सकता है। इसमें उच्च मात्रा में मिनरल, फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। इसमें पोटेशियम भी उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो ब्लड प्रेशर को कम रखने मददगार होता है।



आप जितना तेल इस्तेमाल कर रहे हैं उसे मापने की कोशिश करें



दक्षिण एशियाई समुदाय के स्वस्थ भोजन के लिए विस्तृत गाइड के लिए दक्षिण एशियाई ईटवेल गाइड पर नजर डालें। यूके की ईटवेल गाइड को खासतौर पर दक्षिण एशियाई पृष्ठभूमि के लोगों के लिए बनाया गया ताकि उन्हें बेहतर भोजन विकल्प चुनने में मदद मिल सके जो उनकी अलग-अलग सांस्कृतिक ज़रूरतों को दर्शाते हैं।



समोसा मशहूर तला हुआ नाश्ता है लेकिन क्यों न इसे बेक करने की कोशिश करें?

The South Asian Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated Fat	Sugars	Salt
1000kJ 200kcal	2.0g	1.5g	3.4g	0.5g
LOW	LOW	HIGH	MED	HIGH
13%	4%	7%	38%	15%

Typical values (as sold) per 100g: 897kJ/167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Eat less often and in small amounts

Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count. Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Choose unsaturated oils and use in small amounts

Eat more beans and pulses, fish, eggs, meat and other proteins
Sourced fish per week, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat

Choose lower fat and lower sugar options



Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

फरीहा जे द्वारा बनाई गई दक्षिण एशियाई ईटवेल गाइड। यूके में रजिस्टर्ड एक आहार विशेषज्ञ जो दक्षिण एशियाई आहार में खास रुचि रखती हैं

हाई ब्लड प्रेशर के लिए दवाएं

अपने आहार में बदलाव लाना और ज्यादा सक्रिय होना आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार हो सकता है लेकिन हो सकता है कि वे खुद-ब-खुद इसे पर्याप्त रूप से कम न कर पाएं। हो सकता है कि इसे और कम करने के लिए आपको दवाएं लेनी पड़ें।

हाई ब्लड प्रेशर के लिए दवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध है। आपके डॉक्टर या नर्स आपके लिए सही दवाएं खोजने में आपका साथ देंगे। हर एक इंसान अलग होता है, और दवाओं के कुछ प्रकार अलग-अलग लोगों पर बेहतर काम करते हैं।

बहुत से लोग के लिए अकेले एक दवा उनके ब्लड प्रेशर को कम नहीं पाती और उन्हें दो, तीन या चार अलग-अलग दवाएं भी लेनी पड़ सकती हैं। हर एक प्रकार की दवा शरीर में अलग-अलग सिस्टम पर काम करती है, इसलिए एक से अधिक दवा लेने से आपके ब्लड प्रेशर पर ज्यादा असर पड़ता है।

○ अपनी दवाओं से सबसे ज्यादा लाभ पाना

हाई ब्लड प्रेशर को ठीक नहीं किया जा सकता है और अगर आपको दवाएं लेनी पड़ रही हैं तो हो सकता है कि वो आपको जीवन भर लेनी पड़ें। अगर आप इसे बंद करते हैं तो आपका ब्लड प्रेशर फिर से ऊपर चला जाएगा।

अपनी दवाओं को अपनी दिनचर्या में शामिल करें - उन्हें रोजाना एक ही समय पर लें और उन्हें लेने की आदत डालें। इससे आपको उनका ज्यादा से ज्यादा फायदा पाने में मदद मिलेगी।

अगर आप हाई ब्लड प्रेशर की दवाएं ले भी रहे हैं तो भी स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखना अहम है। आप दवाओं के बिना अपने ब्लड प्रेशर को जितना कम कर सकते हैं, आपको उतनी ही कम दवा की जरूरत पड़ेगी। स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना भी आपकी दवाओं को आपके लिए बेहतरीन ढंग से काम करने में मददगार हो सकता है।



स्वस्थ पेशर, स्वस्थ दिल



दिल की बीमारी और आघात के और कई जोखिम कारक भी हैं जिनसे दक्षिण एशियाई मूल के लोगों को ज्यादा जोखिम होता है। तो यह आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करना और भी ज़रूरी लगता है, क्योंकि यह आपके दिल और शरीर के लिए एक से अधिक तरीकों से मददगार होता है।

🕒 डायबिटीज

दक्षिण एशियाई मूल के लोगों में अन्य लोगों के मुकाबले डायबिटीज होने की संभावना लगभग 6 गुना ज्यादा होती है। अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज है, तो आपके दिल का दौरा पड़ने, आघात और गुर्दे की विफलता का खतरा और भी ज्यादा होता है। आपके ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए अपनाई गई स्वस्थ जीवन शैली आपकी डायबिटीज के जोखिम को कम करने में मददगार होगी।

🕒 कोलेस्ट्रॉल

आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का लेवल उच्च होने से दिल के दौरा पड़ने या आघात का खतरा बढ़ सकता है। अगर आपको ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल उच्च है, तो आप और भी ज्यादा जोखिम में हैं। अच्छी तरह से खाने और सक्रिय रहने, दोनों तरह से इसे कम किया जा सकता है। अगर आवश्यकता पड़ती है तो आपका डॉक्टर आपको आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए दवाएं भी दे सकता है।

कार्यवाही करें

आपकी उम्र चाहे कुछ भी हो, आपका ब्लड प्रेशर अहम है। इस बुकलेट में दिए गए बदलावों को अभी अपनाते से आपमें अच्छी आदतें बनी रहेंगी जिससे आपको स्वस्थ वृद्धावस्था वाला जीवन बिताने में मदद मिलेगी।

कभी भी इतनी देर नहीं होती कि आप अपने ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए कार्रवाई ना कर सकें। हाई ब्लड प्रेशर केवल उम्र बढ़ने का एक हिस्सा नहीं होता है। आपकी उम्र चाहे जो भी हो, आप इसे कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं।

छोटे-छोटे बदलावों से भी बड़ा बदलाव लाया जा सकता है, तो क्यों ना आज से ही शुरुआत करें?

हाई ब्लड प्रेशर हृदय रोग और आघात की एक अहम वजह है। दक्षिण एशियाई मूल के लोगों में अन्य लोगों के मुकाबले इन स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने की संभावना ज्यादा होती है। यह बुकलेट आपको अपने ब्लड प्रेशर के बारे में और ज्यादा समझने में मदद करने के लिए लिखी गई है। इसमें निम्न चीजों के बारे में जानकारी दी गई है:

- हाई ब्लड प्रेशर का वास्तविक मतलब क्या है
- हाई ब्लड प्रेशर आपके शरीर पर किस तरह से असर डालता है
- स्वस्थ जीवन शैली के ज़रिए ब्लड प्रेशर को किस तरह से कम करें

यह बुकलेट हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों और इस क्षेत्र के विशेषज्ञों की मदद से लिखी गई है। इसे इसलिए डिज़ाइन किया गया है ताकि आपको वो ज़रूरी जानकारी मिले जिससे आप अपने लिए सही विकल्प चुन पाएं।

यह बुकलेट बांग्ला, गुजराती, हिंदी, पंजाबी और उर्दू में भी डाउनलोड करने के लिए उपलब्ध है। अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट www.bloodpressureuk.org पर जाएं

ब्लड प्रेशर यूके के बारे में

हम यूके की एक महत्वपूर्ण ब्लड प्रेशर चैरिटी हैं - जो देश के लोगों को आघात, दिल के दौरे पड़ने और हृदय रोग को होने को कम करती है। हाई ब्लड प्रेशर का सफलतापूर्वक इलाज और इसकी रोकथाम की जा सकती है। हम यहाँ पर मदद करने के लिए मौजूद हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

ब्लड प्रेशर यूके
वोल्फसन इंस्टीट्यूट
चार्टरहाउस स्क्वायर
लंदन EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

मुख्य कार्यालय: 020 7882 6255

हेल्पलाइन: 020 7882 6218

Email: help@bloodpressureuk.org

ब्लड प्रेशर यूके एक रजिस्टर्ड चैरिटी है और हम अपने काम में मदद के लिए चैरिटी पर विश्वास करते हैं। इस बुकलेट को बनाने की लागत के लिए आपकी तरफ से किए गए किसी भी दान के लिए हम आपके आभारी होंगे।

इस बुकलेट को तैयार करने में सहयोग देने के लिए दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य फाउंडेशन को धन्यवाद।

स्वास्थ्य विभाग जनवरी 2009 के सहयोग से निर्मित

बुकलेट 2022 को अपडेट की गई



Blood Pressure UK

आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में
आपका मददगार