

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ

ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ

ਇੱਕ ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗਾਈਡ



Blood Pressure UK

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ਗਾਨੀਸਤਾਨ, ਬਾਂਗਲਾਦੇਸ਼, ਭੂਟਾਨ, ਭਾਰਤ, ਮਾਲਦੀਵਸ, ਨੇਪਾਲ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ।

UK ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

UK ਵਿੱਚ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



♥ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ 140 ਓਵਰ 90 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਹਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 130 ਓਵਰ 80 ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਸਿਖਰਲਾ ਨੰਬਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 120 ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੇ ਨਿਊਨਤਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 80 ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ, ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਅਤੇ ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 'ਪਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲੀਮੀਟਰ' (mmHg) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 120/80 mmHg ਜਾਂ '120 ਓਵਰ 80' ਵਿੱਚ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮਾਪ ਕਰਵਾਓ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਪ ਲੈਣਾ।

BP ਚੀਡਿੰਗ

**120 ਓਵਰ 80
ਤੋਂ ਘੱਟ**

ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਰਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ

**121 ਓਵਰ 81 ਅਤੇ
139 ਓਵਰ
89 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ**

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ

**140 ਓਵਰ 90, ਜਾਂ ਇਸ
ਤੋਂ ਵੱਧ (ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ
ਵਿੱਚ)**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲੋ - ਆਪਣੇ GP, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

○ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰ (ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ) ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਓਦੋਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਬਲੌਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

○ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਨਸ਼ਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਣਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

○ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਬਲੌਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

○ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦਨਾਕ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਹਿਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਵੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਲੈਂਗ ਅਲਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁੱਝ ਸਰਗਰਮ ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10-ਮਿੰਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸੈਸ਼ਨ ਓਨੇ ਹੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਭਾਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਊਰਜਾ ਵੀ ਘਟਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਸਾ, ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ “ਡਾਈਟ ‘ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ’ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲਿਫਟ ਦੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੁਰਨਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰ ਜਾਣਾ।



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੋ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਤਮਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਸਵਾਰ ਸੁੰਘਣੀ ਅਤੇ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣਾ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ।

ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਕੜੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਨਮਕ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਮਕ (ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਟੇਬਲਸਪੂਨ) ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ – ਸਵਾਦ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੋਤਲ-ਬੋਤਲ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮੀ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵੈਸੇ ਹੀ ਪਾਪੜ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਰਾਂਠੇ, ਚਪਾਤੀ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰੀ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਾਇਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ

ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਨਾ ਜੀਰਾ (ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ), ਹਲਦੀ (ਟਰਮੈਰਿਕ), ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਰਾਈ, ਧਨੀਆ, ਕਰੀ ਪੱਤਾ, ਨਿੰਬੂ/ਲਾਈਮ ਜੂਸ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਲਈ ਨਮਕ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਨਮਕ ਹੈ। ਲਗਭਗ 80% ਨਮਕ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰੈੱਡ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਲਾ ਮਿਕਸ, ਸੌਸ, ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਨਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਨਮਕ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤੋ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ 80 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ, ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ।

ਕਰੀ ਅਤੇ ਕੀਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਟਿਲ (ਦਾਲ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਚਨੇ/ਛੋਲਿਆਂ (ਚਿੱਟੇ ਛੋਲਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਪਾਓ। ਜਾਂ ਆਲੂ ਕਰੀ ਵਿੱਚ ਮਟਰ ਜਾਂ ਫੁੱਲਗੋਭੀ ਪਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਿਕਸ ਕਰੀ, ਭਿੰਡੀ (ਓਕਰਾ), ਜਾਂ ਕਰੇਲਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸੁਆਦਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਿਅੰਜਣ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਸਲਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿੱਠੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈ ਫਰੂਟ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ, ਸੁੱਕੇ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਅਤੇ ਟਿਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿਰਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ। ਚਾਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰਬੂਜ, ਪਪੀਤਾ, ਅਨਾਰ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ)

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਨਾਰਮਲ ਸਟ੍ਰੈੱਬ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਿਲਾਸ, ਜਾਂ ਸਪਿਰਿਟਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਪਬ ਮਾਪ ਹੈ।



♥ ਵਸਾ

ਵਸਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧੇਗਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਸਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਵਧਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਤਾੜ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ, ਚਪਾਤੀ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਓ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ (ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਰੇਪਸੀਡ ਦਾ ਤੇਲ (ਖਾਣਾ ਤਲਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਵੀ ਵਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਵਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

♥ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਸਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲਾ ਫਾਇਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਹਾ (ਫਲੈਟ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਚੌਲ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਟੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਰਗਮ ਜਾਂ ਜਵਾਰ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਖਣਿਜ, ਫਾਇਬਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ ਭਰਪੂਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਨ-ਡੈਪਥ ਗਾਈਡ ਲਈ **ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਈਟਵੈੱਲ ਗਾਈਡ** ਦੇਖੋ। ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ UK ਦੀ ਈਟਵੈੱਲ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਮੇਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਹਨ ਪਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

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 (kcal)	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sugars (g)	Salt (g)
200kcal	3.0g	1.5g	3.4g	0.5g
LOW	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/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 sugars



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

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

Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options



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

ਫਰੀਹਾ ਜੈ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਈਟਵੈੱਲ ਗਾਈਡ। ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ UK ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਵੱਡੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ, ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਚਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਸਿਸਟਮ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

○ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਘਟਾ ਲਓਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਲ



ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਰੇ ਜੋਖਿਮ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

♥ ਸ਼ੂਗਰ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਿਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

♥ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਿਮ ਉੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਤੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ❶ **ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ**
- ❷ **ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ**
- ❸ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ**

ਇਹ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਬੰਗਾਲੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bloodpressureuk.org ਉੱਪਰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ UK ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ UK ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ UK
ਵੇਲਫ਼ਸਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
ਚਾਰਟਰਹਾਊਸ ਸਕੇਅਰ
ਲੰਡਨ EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ: 020 7882 6255

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 020 7882 6218

ਈਮੇਲ: help@bloodpressureuk.org

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ UK ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਆਏ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਇਸ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ 2009

ਬੁੱਕਲੈੱਟ 2022 ਤੱਕ ਅੱਪਡੇਟ



Blood Pressure UK

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ