

લોહીના ઊંચા દબાણ જોખમ કોને કોને છે ?

જો તમે નીચે દર્શાવેલા વર્ગોમાંથી કોઈ પણ એકમાં આવતા હો, તો તમને હાઈ બી.પી. (લોહીનું ઊંચું દબાણ) થઈ શકવાનું જોખમ છે



મધુમેહ



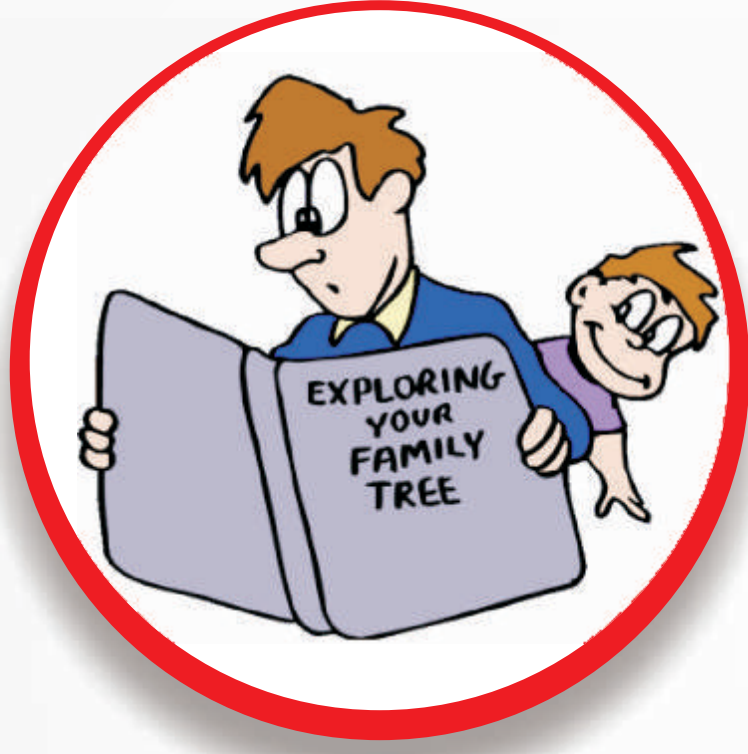
૪૦ વર્ષ થી ઉપરના



મેદસ્વી અથવા વધુ પડતું
વજન ધરાવનાર



વારંવાર બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ
આહાર અથવા જંક
ફૂડ આરોગનાર



પરિવારમાં હાઈ બી.પી.
(લોહીનું ઊંચું દબાણ)
હોવાનો ઇતિહાસ



ધૂમ્રપાન કરનાર



ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ/
ચરબીયુક્ત આહાર



પુરુષ



વધુ પડતું મીઠું ખાવું



નિયમિતપણે કસરત
ન કરવી



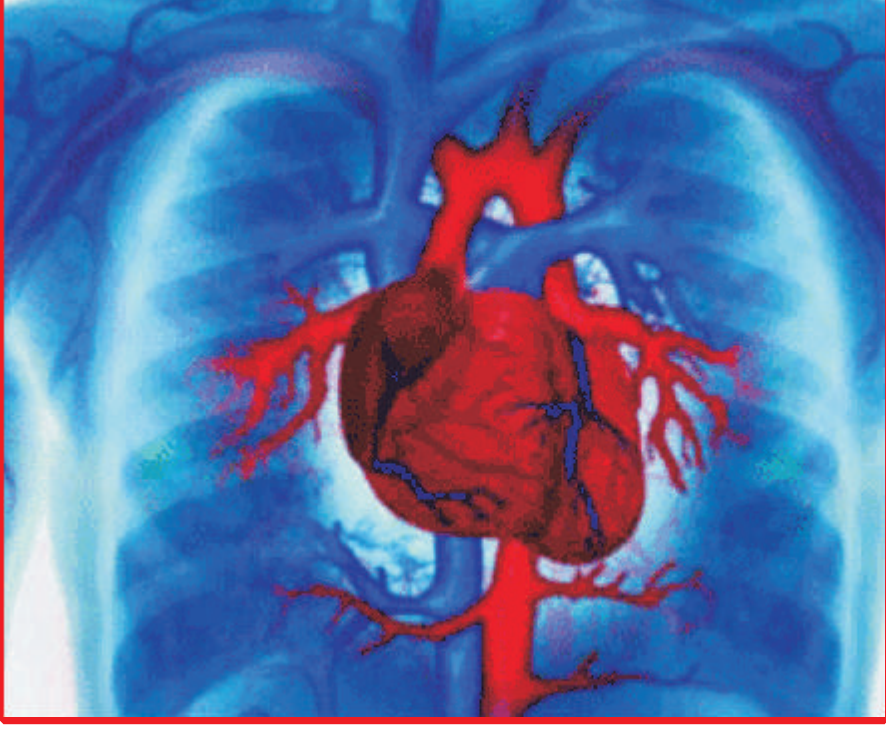
દિવસમાં દારૂનાં રથી વધુ
ટ્રીક લેતા પુરુષો અને
૧થી વધુ ટ્રીક લેતી
મહિલાઓ



તપાસો બીપી

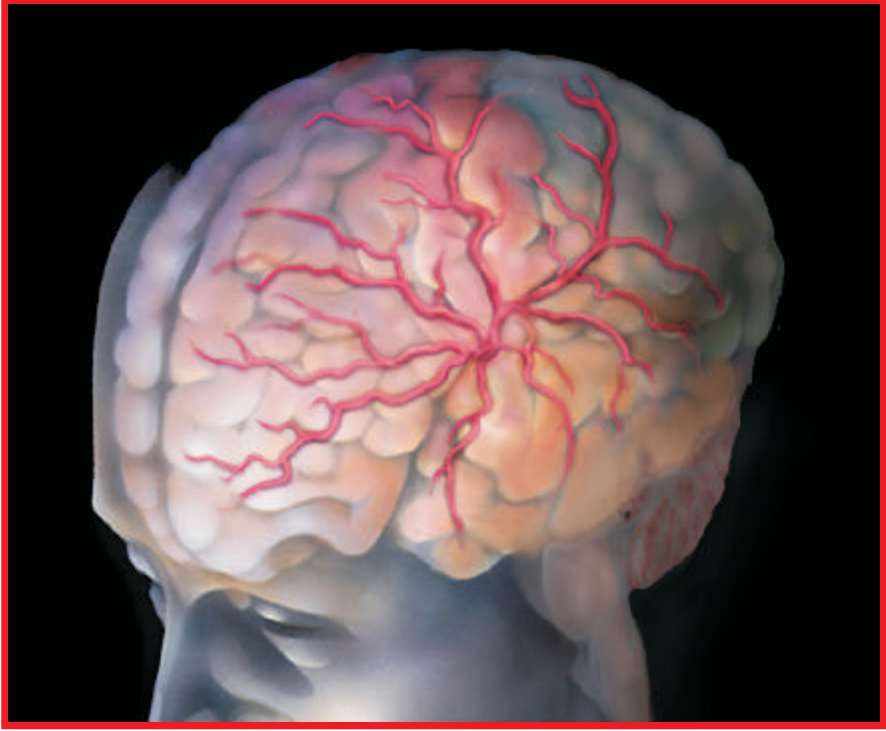
તપાસો ► સારવાર કરો ► અંકુશમાં લો

હાઈ બ્લડ પ્રેસર શા માટે જોખમી છે ? લોહીનું અતિ ઊંચા દબાણની અસરો



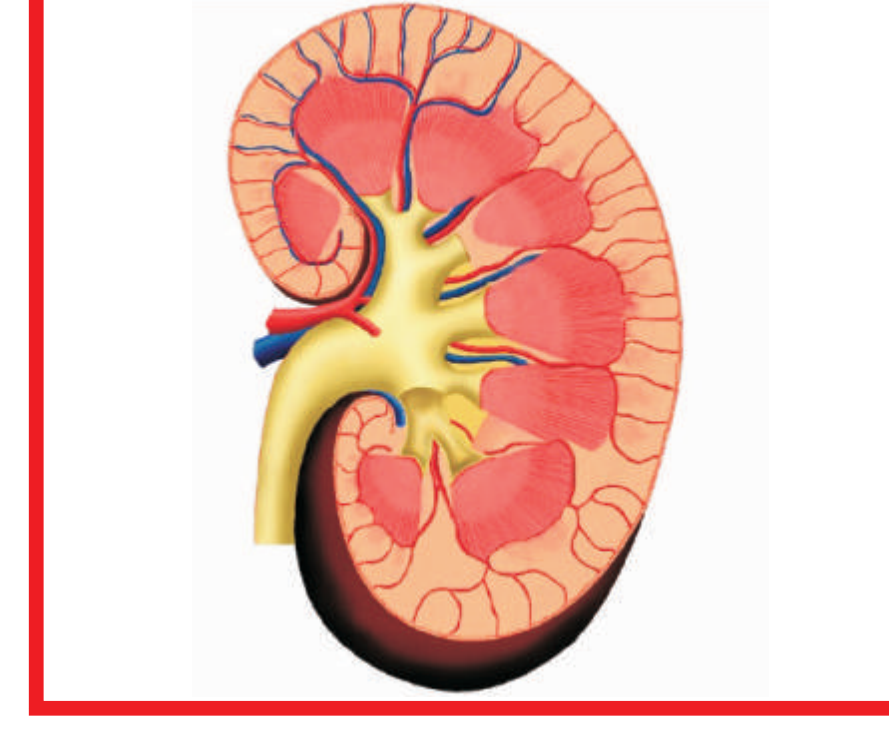
હૃદય

- ♥ હાઈપરટેન્શન હૃદયને પહોંચતા રક્ત પુરવઠા પર અસર કરી શકે છે, જેના પરિણામે હૃદયના કોષો મરી જાય છે અને તેથી **હાર્ટ એટેક** આવી શકે છે.
- ♥ હાઈપરટેન્શન હૃદયના કંપનને પણ ઓછું કરી શકે છે, જે **હાર્ટ ફેલ્યર** માં પરિણમી શકે છે.



મસ્તિષ્ક

- ♥ હાઈપરટેન્શન મગજને પહોંચતા રક્ત પુરવઠા પર અસર કરી શકે છે અને આમ તે મગજના કોષો મરવાનું કારણ બની શકે છે, જે છેવટે **સ્ટ્રોક**માં પરિણમી શકે છે.



મૂત્રપિંડ

- ♥ હાઈપરટેન્શન મૂત્રપિંડ સુધી પહોંચતા રક્ત પુરવઠાને અસર કરી શકે છે અને તેથી મૂત્રપિંડોની કામ કરવાની ક્ષમતા ઘટી શકે છે, જે છેવટે **મૂત્રપિંડ નિષ્ક્રિયતામાં** પરિણમી શકે છે.



આંખો

- ♥ હાઈપરટેન્શન આંખોને પહોંચતા પુરવઠા પર અસર કરી શકે છે અને તેથી દૃષ્ટિ સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે અને કેટલાક અસાધારણ કિસ્સાઓમાં, **અંધત્વ** લાવે છે.



તપાસો બીપી

તપાસો ► સારવાર કરો ► અંકુશમાં લો



તમે તમારા બ્લડ પ્રેસર (લોહીનું ઊંચું દબાણ) ને નિયંત્રણ હેઠળ કેવી રીતે રાખી શકો?



જો વધુ પડતું વજન કે
મેદસ્થિતા ધરાવતા હો તો
વજન ઘટાડો



નિયમિત કસરત કરો



મીઠું ઓછું લો
(≤ 9.5 ગ્રામ/દિવસ)



ફળો-શાકભાજી અને
ઓછી ચરબીયુક્ત
સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લો



આલ્કોહોલને મર્યાદામાં જ લો
(પુરુષો માટે ≤ 2 ટ્રિંક/દિવસ,
અને મહિલાઓ માટે
 ≤ 1 ટ્રિંક/દિવસ)



તમાકુના
સેવનને ટાળો



તણાવનું
વ્યવસ્થાપન કરો



સામાન્ય રક્ત શર્કરા
(બ્લડ સુગર)
સ્તર જાળવો



સામાન્ય
કોલેસ્ટેરોલ/ચરબીનું
સ્તર જાળવો



તમારી
બીપીની દવાઓ
નિયમિતપણે લો



બ્લડ પ્રેસર
માટે નિયમિતરૂપે તમારા
ડોક્ટરની સલાહ/
મુલાકાત લો



તપાસો બીપી

તપાસો ► સારવાર કરો ► અંકુશમાં લો



તપાસો બીપી

તપાસો ► સારવાર કરો ► અંકુશમાં લો

સારી આદતો રહે છે જીવનભર!

હાઈ બ્લડ પ્રેસર (લોહીનું ઊંચું દબાણ) કોઈ પણ વ્યક્તિને થઈ શકે છે. સારા સમાચાર એ છે કે જીવનશૈલીમાં માત્ર નાનકડા બદલાવો પણ બ્લડ પ્રેસર (લોહીનું ઊંચું દબાણ)ને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે અસરકારક રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

તમારા હૃદયને સાચવવા અને હાઈ બ્લડ પ્રેસર (લોહીનું ઊંચું દબાણ)ને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે આ સૂચનોને અનુસરો



તમાકુના સેવનને ટાળો



તમારી ઊંચાઈ-બાંધા મુજબ,
સ્વસ્થ શરીર વજન મેળવો
અને તેને જાળવો.



આલ્કોહોલના સેવન પર મર્યાદામૂકો
(પુરુષો માટે ≤ 2 ટ્રિંક/દિવસ,
અને મહિલાઓ માટે ≤ 1 ટ્રિંક/દિવસ)



મીઠું ઓછું લો
(≤ 1.5 ગ્રામ/દિવસ)



સક્રિય રહો

- દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ કોઈ શારીરિક શ્રમની ક્રિયા કરો
- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે લિફ્ટની જગ્યાએ સીડીનો ઉપયોગ કરો



તણાવનું
વ્યવસ્થાપન કરો



ફળો-શાકભાજી
અને ઓછી ચરબીયુક્ત
સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લો

હંમેશાં તમને આપવામાં આવેલી
દવાઓ સૂચના પ્રમાણે લો અને
તમારા ડોક્ટરને નિયમિતરૂપે મળો!