



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ?

- ਜਦ ਦਿਲ ਥੱੜਕਦਾ ਹੈ ਤਦ ਖੂਨ ਦਿਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਖੂਨ ਦਬਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ **<140 / 90mmHg** ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
 - ਇਹ ਸੁੱਤੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 - ਘਬਰਾਟ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਸਿਖਰ ਦੇ ਦੋ ਕਾਤਲ ਰੋਗਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਪੀਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਤਣਾਅ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਆਮ ਲੱਛਣ

- **ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ**
- ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ 1/3 ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ
- **ਜਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:**
 - ਸਿਰ ਦਰਦ
 - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
 - ਥਕਾਵਟ
 - ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾਪਨ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ ?

- ਜਦ ਆਰਾਮ ਵੇਲੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਆਮ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ 140/90 ਤੋਂ ਵੱਧ

ਕਾਰਨ

- ਵਾਸਤਵਿਕ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਾ 90% ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ
- 10% ਸੈਕੰਡਰੀ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਲਿਪਿਡ (ਭਾਵ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ)
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰਾਇਡ

ਸਮੱਸਿਆ

- ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ

ਇਲਾਜ

- ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੈਹਯੋਗ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ਦਵਾਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਵੇ
- ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਮਾਪਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਓ

ਰੋਕਥਾਮ



ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ



ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ



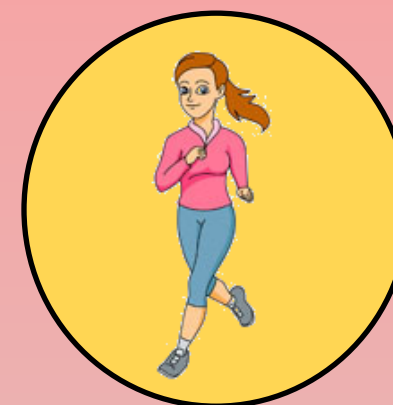
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਲਈ ਆਵਰਤੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਓ



ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ >3 ਫਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਓ



ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਬੰਦ ਕਰੋ

Tel: 2344 3019