

ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

120
90 ਜਾਂ ਵੱਧ

ਖਤਰਨਾਕ

170/120 or more - Dangerous

140
90 ਜਾਂ ਵੱਧ

ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ

140/90 or more - Too High

130-139
80-89

ਉੱਚਾ

130 - 139 / 80-89 - High

120-129
80 ਜਾਂ ਘੱਟ

ਥੋੜਾ ਉੱਚਾ

120-129/80 or less - A Little High

120
80 ਜਾਂ ਘੱਟ

ਸਹੀ

120 / 80 or less - Normal



Sikh Wellbeing

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਸਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੀ।

www.SikhWellbeing.co.uk



BP
awareness

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਪਰਹੇਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੈ
- ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਸਤਿਹਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮੁਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਸੁਅਸਤ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ) ਕੀ ਹੈ?

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਇਹ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਹ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਿਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਉੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ:

- ਸਿਰ-ਦਰਦ: ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿਚ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ: ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ: ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤੰਗੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ।
- ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਤੇ ਗੜਬੜ।

ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਉੱਚ ਦਬਾਅ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪ੍ਰਟੈਂਸ਼ਨ ਵੀ ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ:
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ: ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
 - ਸਟ੍ਰੋਕ: ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
 - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ: ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

- ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਦਬਾਅ ਵਿਚ ਰਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਠਾ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।
- ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਨਾਜ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਖਣ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧਿਆਨ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ), ਜਾਂ ਸਿੱਖ ਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਜਾ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।