

ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

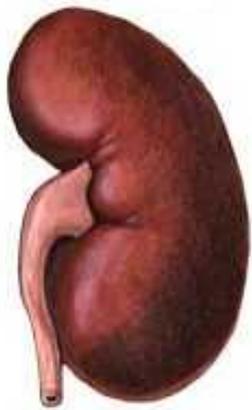
ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਰੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਸਭ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਇਹ ਗੇੜਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਇਕ ਪੰਪ ਵਾਂਗ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਦਬਾਉ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਉਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਬਾਉ ਨੂੰ ਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਦਬਾਉ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਵਗਣ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹੀ ਦਬਾਉ ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?



ਅਗਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੇੜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪ, ਯਾਨੀ ਦਿਲ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਉ ਨਹੀਂ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਗ ਵੀ ਜਲਦੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਸਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਇਨਸਾਨ ਵਾਸਤੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤਾਂ 130/80 ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 130/80 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ 140/90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

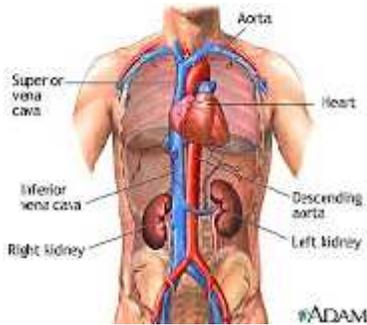
ਸਵਾਲ: ਕੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?



ਹਾਂ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਦੀ ਵੀ 140/90 ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਅਗਰ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਸਾਡੇ

ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਅਗਰ ਦੋਨੋਂ ਇਕੇ ਵੇਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀਮਤੀ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਮਾਰੂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਰਜੇ ਤੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਡੇ ਕੀਮਤੀ ਅੰਗ ਯਾਨੀ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅੰਨੇਪਣ, ਗੁਰਦਾ ਫੇਲ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਅਧਰੰਗ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉ। ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਵਰਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਸੰਘਣੀ ਚਰਬੀ (Saturated Fat) ਯਾਨੀ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉ। ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਤਨਾਵ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।