



બ્લડ પ્રેશર ગાઈડ

# હાઈ બ્લડ પ્રેશર

હાઈ બ્લડ પ્રેશર કે  
હાઈપરટેન્શન શું છે?

જ્યારે ધમનીની અંદર પ્રેશર  
૧૪૦ / ૯૦ થી વધારે હોય,  
ત્યારે એને હાઈપરટેન્શન  
કહેવામાં આવે છે



1

હાઈપરટેન્શનના કારણો

2

લક્ષણો



- પ્રાઈમરી કારણો ( ધીમે ધીમે વધતું બીપી ): આનુવંશિકતા, વધારે પડતું મીઠું, દારૂનું સેવન, સ્ટ્રેસ, વધતી ઉંમર, સ્થૂળતા, ધુમ્રપાન

- સેકન્ડરી કારણો ( ઝડપથી વધતું બીપી ): નસકોરાની બીમારી, હૃદયની બીમારીઓ, કીડનીની બીમારીઓ, અમુક દવાઓ

- બેભાન થઈ જવું / ચક્કર આવવા

- થાક લાગવો

- અનિયમિત ધબકારા

- લો બીપી

- ઉબકા

- ઉલટી



# 3 કોમ્પ્લિકેશન

- ગર્ભાવસ્થા સંબંધી તકલીફો
- જાતીય તકલીફ
- કીડનીની બીમારી
- હાર્ટ એટેક / હાર્ટ ફેઈલ
- પગની ધમનીની બીમારી
- લકવો
- યાદશક્તિ ઓછી થવી
- અંધાપો



## હાઈ બીપી સંબંધી ખોટી માન્યતાઓ

ખોટી માન્યતા

સાચી વાત

હાઈ બીપી વારસામાં મળે જ, મોટી ઉંમરમાંજ થાય અને બેહનોને ભાગ્યેજ થાય

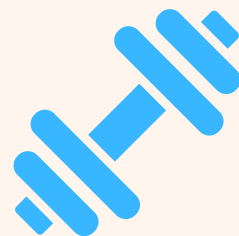
1

હાઈ બીપી કોઈ પણ ઉંમરમાં થઈ શકે, સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેને થઈ શકે અને જીવનશૈલીમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી એને થતા અટકાવી શકાય

હાઈ બીપીથી કોઈ મોટી તકલીફ નથી થતી અને એને અટકાવવું અશક્ય છે

2

હાઈ બીપીથી શરીરમાં ઘણું નુકસાન થાય છે, પણ દવાઓથી મેનેજ કરી શકાય છે



# હાઈ બીપી સામે અમુક ચાવીઓ



સંતુલિત આહાર લો અને દવાઓ નિયમિત ખાઓ



વજન પર કંટ્રોલ રાખો

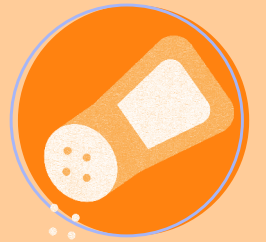


દરરોજ કસરત કરો

ધુમ્રપાન ટાળો



મીઠાનો ઉપયોગ ઓછો કરો



દારૂનું સેવન ટાળો



# હાઈ બીપીમાં શું ખાવું? શું ન ખાવું?

## મુખ્ય આહાર

આ ખાવાનું ટાળો:

- માંસ
- પેક કરેલા આહાર
- ચીઝ
- ફાસ્ટ ફૂડ

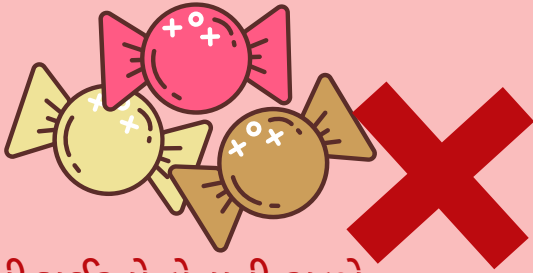


આ ખાઓ:

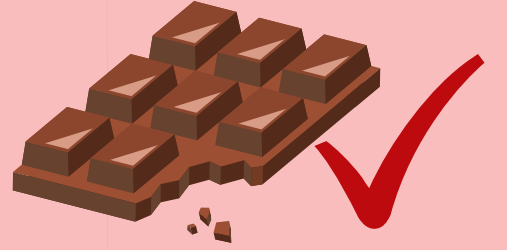
- ઓટ્સ
- ઓલીવ ઓઈલ
- લસણ
- લીલા શાકભાજી / બીટ / બેરી



## મીઠાઈઓ



મીઠાઈઓ લેવાની ટાળો



ડાર્ક ચોકલેટ લઈ શકાય

## પીણા



મલાઈવાળું દૂધ, ઠંડા પીણા ટાળો  
ફ્રુટ જ્યુસ લઈ શકાય



# બ્લડ પ્રેશરની કેટેગરી

બ્લડ પ્રેશરની કેટેગરી	ઉપરનું બીપી)		નીચેનું બીપી)
નોર્મલ	૧૨૦ થી ઓછું	અને	૮૦ થી ઓછું
થોડું વધારે	૧૨૦ થી ૧૨૯	અને	૮૦ થી ઓછું
હાઈ બીપી સ્ટેજ ૧	૧૩૦ થી ૧૩૯	અથવા	૮૦ થી
હાઈ બીપી સ્ટેજ ૨	૧૪૦ કે વધુ	અથવા	૯૦ કે એથી વધારે
હાઈ બીપી ઈમરજન્સી	૧૮૦ થી વધુ	અને / અથવા / or	૧૨૦ થી વધારે