



ચાલો... હાઈ બ્લડ પ્રેશરને સમજીએ

## અનુક્રમણિકા

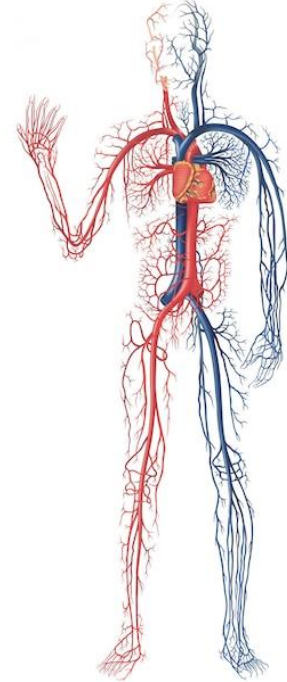
સક્યુલેટરી સીસ્ટમ શું છે? -----	૩
હાયપરટેન્શન શું છે? -----	૪
હાયપરટેન્શન માટે જોખમી પરિબલો -----	૫
હાયપરટેન્શનના લક્ષણો -----	૭
હાયપરટેન્શનના કોમ્પ્લિકેશન -----	૮
હાયપરટેન્શનમાં બ્લડ પ્રેશરના આંકડા શું હોય છે? -----	૧૦
હાયપરટેન્સીવ ઈમરજન્સી શું છે? -----	૧૨
હાયપરટેન્શન દર્દીઓ માટે તપાસો -----	૧૪
સારવાર -----	૧૬
ડોક્ટર સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ પૂર્વે તૈયારી -----	૨૩
બીપી મોનીટરીંગ - ઘરે કેવી રીતે બીપી ચેક કરવું -----	૨૭
ઈમરજન્સીમાં શું કરવું? -----	૩૧
પ્રિવેન્શન -----	૩૩
હાયપરટેન્શન સંબંધિત કોમન પ્રશ્નો -----	૩૫

## સર્ક્યુલેટરી સીસ્ટમ શું છે ?

તમારા હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ સાથે મળી સર્ક્યુલેટરી સીસ્ટમ બનાવે છે. સર્ક્યુલેટરી સીસ્ટમનું મુખ્ય કાર્ય, તમારા સમગ્ર શરીરમાં સ્નાયુઓ, પેશીઓ અને અંગોને ઓક્સિજન, પોષક તત્ત્વો અને હોર્મોન્સ પૂરા પાડવાનું છે. સર્ક્યુલેટરી સીસ્ટમનો બીજો કાર્ય, કોશિકાઓ અને અંગોમાંથી કચરો દૂર કરવાનો છે જેથી તમારું શરીર તેનો નિકાલ કરી શકે.

તમારું હૃદય, ધમનીઓ અને નસ (રક્ત વાહિનીઓ) ના નેટવર્ક દ્વારા, શરીરમાં રક્ત પંપ કરે છે.

સર્ક્યુલેટરી સીસ્ટમને **'કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર સિસ્ટમ'** તરીકે પણ ઓળખી શકાય છે કે જેમાં, 'કાર્ડિયો'નો અર્થ હૃદય થાય છે, અને 'વાસ્ક્યુલર' રક્તવાહિનીઓને સંબોધે છે.



## હાયપરટેન્શન શું છે?

બ્લડ પ્રેશર, એ હૃદય દ્વારા તમારા શરીરમાં રક્ત પંપ કરવા માટે અપાતા બળનું માપ છે.

જ્યારે તમારી ધમનીની દિવાલો સામે લોહીના દબાણનું બળ, સતત ખૂબ ઊંચું રહેતું હોય, ત્યારે તેને **હાઈ બ્લડ પ્રેશર કે હાયપરટેન્શન** કહેવામાં આવે છે.

સમય જતાં, આ હાઈ બ્લડ પ્રેશર, તમારી ધમનીઓને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, અને હૃદયરોગનો ડ્રમલો અને લકવા જેવા ગંભીર કોમ્પ્લિકેશન તરફ દોરી શકે છે.



## શું તમને ખબર છે?

- એક અંદાજ મુજબ, વિશ્વભરમાં ૩૦ થી ૭૯ વર્ષની વયના, **૧૨૮ કરોડ** લોકો હાયપરટેન્શન ધરાવે છે, કે જેમાં મોટા ભાગના નીચા અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં રહે છે.
- હાયપરટેન્શન ધરાવતા અંદાજિત **૪૬%** લોકો 'એમને હાઈ બ્લિપી છે' એ વાતથી અજાણ છે.
- હાયપરટેન્શન ધરાવતા લોકોમાં, ફક્ત **૪૨%** લોકો જ સારવાર કરાવે છે.
- હાયપરટેન્શનના દર્દીઓમાં **૬૨૫ માંથી ફક્ત ૧** વ્યક્તિનો બ્લિપી સતત કંટ્રોલમાં હોય છે.
- વિશ્વભરમાં અકાળે મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ હાયપરટેન્શન છે.

## હાયપરટેન્શન માટે જોખમી પરિબલો

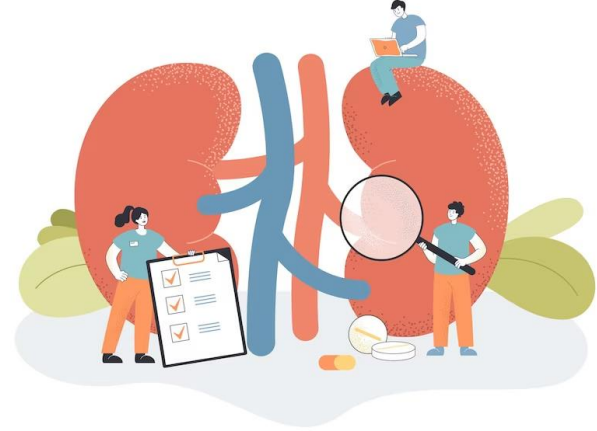
પ્રાઈમરી હાયપરટેન્શન, એ હાયપરટેન્શનનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે. તે સામાન્ય રીતે વધતી ઉંમર અને જીવનશૈલીના અમુક પરિબલોના કારણે થાય છે જેમ કે:

- ❑ વૃદ્ધાવસ્થા (૫૫ વર્ષથી વધુ ઉંમર)
- ❑ આનુવંશિકતા
- ❑ વધારે વજન
- ❑ શારીરિક રીતે નિષ્ક્રિય હોવું
- ❑ વધારે મીઠાવાળું ખોરાક
- ❑ દારૂનું સેવન
- ❑ અપૂરતી ઊંઘ (૭ કલાકથી ઓછી)
- ❑ તમાકુનો ઉપયોગ



સેકન્ડરી હાયપરટેન્શન, સામાન્ય રીતે બીમારીઓ અથવા દવાઓના કારણે થાય છે, જેમ કે:

- ❑ એડ્રીનલ ગ્રંથિની ગાંઠો
- ❑ જન્મજાત રક્તવાહિનીની બીમારીઓ
- ❑ કિડનીના રોગો
- ❑ ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્વીપ એપનિયા
- ❑ થાઇરોઇડની બીમારીઓ
- ❑ મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ
- ❑ શરદી અને ઉધરસની દવાઓ, અમુક પેઈન કિલર દવાઓ, ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ, સ્ટેરોઇડ્સ, ડીપ્રેશનની દવાઓ
- ❑ ડ્રગ્સ, જેમ કે કોકેન અને એમ્ફેટામાઇન



## હાયપરટેન્શનના લક્ષણો

હાયપરટેન્શન ધરાવતા મોટાભાગના લોકોને કોઈ લક્ષણો જણાતા નથી. તમને બહાર ખબર ન પડે, પરંતુ તમારા શરીરની અંદર નુકસાન થઈ રહ્યું હોય એવું બની શકે છે. આ જ કારણ છે કે હાઈ બ્લડ પ્રેશરને **'સાઇલેન્ટ કિલર'** કહેવામાં આવે છે.

માટે, તમને બ્લડ પ્રેશર છે કે નહીં એ જાણવા સમયાંતરે તમારા **'બ્લડ પ્રેશરને તપાસવું'** એ જાણવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

ખૂબ જ હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા લોકો (>૧૮૦/૧૨૦) અમુક લક્ષણો જોવા મળી શકે છે, જેમ કે:

તીવ્ર માથાનો દુખાવો

ચક્કર

ઉબકા

ચિંતા

કાનમાં આવાજ આવવો

હૃદય ધબકારા અનિયમિત થવા



છાતીમાં દુખાવો

શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી

ઉલટી

કન્ફ્યુઝન

નસકોરી ફૂટવી

દ્રષ્ટિ ઝાંખી થઈ જવી

## હાયપરટેન્શનના કોમ્પ્લિકેશન

હાયપરટેન્શનને સારી રીતે મેનેજ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. સમય જતાં, હાયપરટેન્શન ધમનીઓને નુકસાન પહોંચાડી, મગજ, હૃદય અને કિડની સહિતના શરીરના બીજા અવ્યયોમાં રક્ત પ્રવાહ ઘટાડી શકે છે.

અનિયંત્રિત હાયપરટેન્શનને કારણે નીચેના રોગો થઈ શકે છે:

- ❑ હાઈ બ્લડ પ્રેશરને કારણે હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ કડક, અને અંદરથી સાંકડી થવાથી **હાર્ટ એટેક** આવી શકે છે.
- ❑ મગજને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ કડક, અને અંદરથી સાંકડી થવાથી **લકવો** આવી શકે છે.
- ❑ વધેલા બ્લડ પ્રેશરને કારણે રક્તવાહિનીની દીવાલ નબળી પડવાથી **'એન્યુરિઝમ'** એટલે કે રક્તવાહિની પહોળી થઈ શકે છે. જો એન્યુરિઝમ ફાટી જાય, તો તે જીવલેણ બની શકે છે.





- ૧ હાઈ બ્લોપ્રેશરમાં હૃદયને રક્ત પંપ કરવા માટે વધુ મહેનત કરવી પડે છે. આ તણાવથી, હૃદય દિવાલોને જાડી થઈ જાય છે. સમય જતાં, હૃદય શરીરની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત પંપ કરી શકતું નથી, જેને **હાર્ટ ફેલિયર** થાય છે.
- ૨ હાઈ બ્લડ પ્રેશરના કારણે કિડનીમાં રક્તવાહિનીઓ સાંકડી અથવા નબળી થઈ **કિડનીને નુકસાન** થઈ શકે છે.
- ૩ વધેલા બ્લડ પ્રેશરથી આંખોમાં રક્તવાહિનીઓ જાડી, સાંકડી અથવા ફાટી જઈ શકે છે, જેનાથી **દ્રષ્ટિને નુકસાન** થઈ શકે છે.
- ૪ સાંકડી અથવા અવરોધિત ધમનીઓ, મગજમાં રક્ત પ્રવાહને અવરોધ કરે શકે છે;. જે **વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા**નું કારણ બની શકે છે, કે જેમાં યાદ શક્તિ અને એકાગ્રતાની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

## હાયપરટેન્શનમાં બ્લડ પ્રેશરના આંકડા શું હોય છે ?

બ્લડ પ્રેશર બે આંકડાઓમાં લખવામાં આવે છે – ઉપરની સંખ્યા –

**સિસ્ટોલિક બીપી**, નીચેની સંખ્યા – **ડાયાસ્ટોલિક બીપી**.

- ☐ સિસ્ટોલિક બીપી, એ હૃદયના ધબકારા વખતે તમારી ધમનીઓમાં દબાણનું માપ છે.
- ☐ ડાયાસ્ટોલિક બીપી, એ બે ધબકારા વચ્ચે હૃદયની આરામની સ્થિતિમાં દબાણનું માપ છે.
- ☐ અલગ અલગ વ્યક્તિઓમાં, એમની બીમારીઓ, ઉંમર અને અન્ય પરિબળોના આધારે બીપી કેટલું રહેવું જોઈએ, એ ટાર્ગેટ અલગ અલગ હોઈ શકે છે.



કયા સંજોગોમાં બ્લડ પ્રેશર વધેલું રહે છે, એ પ્રમાણે હાઈ બ્લડ પ્રેશર અલગ અલગ પ્રકારના હોઈ શકે છે, જેમ કે:

**વાઈટ કોટ હાયપરટેન્શન** – કે જેમાં, બીપી ઘરમાં નોર્મલ રહે છે, પરંતુ ડોક્ટર પાસે કે હોસ્પિટલમાં વધી જાય છે.

**માસ્કડ હાયપરટેન્શન** - કે જેમાં, બીપી ડોક્ટર પાસે કે હોસ્પિટલમાં નોર્મલ રહે છે, પરંતુ ઘરમાં વધી જાય છે.

**પરસીસટેન્ટ હાયપરટેન્શન** – કે જેમાં, બીપી ઘર અને હોસ્પિટલ, બન્નેમાં વધારે રહે છે.

**નોકટરનલ હાયપરટેન્શન** – કે જેમાં, ઊંઘમાં બીપી વધી છે.

તમારા બ્લડ પ્રેશર રીડિંગના આધારે, તમારા ડોક્ટર તમારા માટે કયા પ્રકારની સારવાર શ્રેષ્ઠ છે, તે નક્કી કરવા માટે નીચેના સ્તરોનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

બીપી લેવલ	ઉપરનું બીપી		નીચેનું બીપી
નોર્મલ	૧૨૦ કરતા ઓછું	અને	૮૦ કરતા ઓછું
વધેલું બીપી	૧૨૦ – ૧૨૯	અને	૮૦ કરતા ઓછું
સ્ટેજ ૧ હાયપરટેન્શન	૧૩૦ થી ૧૩૯	અથવા	૮૦ – ૮૯
સ્ટેજ ૨ હાયપરટેન્શન	૧૪૦ કે એથી વધારે	અથવા	૯૦ કે એથી વધારે
હાયપરટેન્સિવ ઈમરજન્સી	૧૮૦ કે એથી વધારે	અથવા	૧૨૦ કે એથી વધારે

હાયપરટેન્શનની સારવાર શરુ કરવા માટે, બ્લડ પ્રેશર, બે અલગ પ્રસંગોમાં ૧૪૦/90 mmhg થી વધુ હોવું જોઈએ.

## હાયપરટેન્સીવ ઈમરજન્સી શું છે ?

હાયપરટેન્સીવ ઈમરજન્સીમાં બ્લડ પ્રેશર અચાનક અને તીવ્ર પ્રમાણમાં વધતા, વ્યક્તીમાં અવ્યયોને નુકસાન થવાના સંકેતો, જેમ કે ફેફસામાં સોજો, હૃદયમાં દુખાવો (એન્જાઈના), થોડા સમય માટે લકવાની અસર, કીડની ફેલિયર, ખેંચ વગેરેના લક્ષણો જોવા મળે છે.

- ❑ હાયપરટેન્સીવ ઈમરજન્સીમાં વ્યક્તિનું બ્લડ પ્રેશર **૧૮૦ / ૧૨૦ mmhg** કે એનાથી વધારે હોય છે
- ❑ જો તરત જ સારવાર ન કરવામાં આવે, તો એ મૃત્યુ તરફ પણ દોરી જઈ શકે છે.
- ❑ કેટલીકવાર, વ્યક્તિનું બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય કરતાં ઘણું ઊંચું હોય છે, પરંતુ એમાં અવ્યયોને નુકસાન થવાના સંકેતો હોતા નથી. તેને '**હાયપરટેન્સીવ અર્જન્સી**' કહેવામાં આવે છે.



## હાથપરટેન્સીવ ઈમરજન્સીના લક્ષણો શું છે?

હાથપરટેન્સીવ ઈમરજન્સીના લક્ષણો, અસરગ્રસ્ત અંગો પર આધાર રાખે છે, જેમ કે:

- ❑ શરીરના એક બાજુ પર અથવા એક હાથ અથવા પગમાં નબળાઇ અથવા સુન્નતા લાગવી
- ❑ ઝાંખી દ્રષ્ટિ થવી અથવા આંખમાં બીજા પ્રોબ્લમ થવા
- ❑ માથામાં તીવ્ર દુખાવો થવો કે કન્ફ્યુઝન રહેવું
- ❑ ઉબકા થવા અથવા ઉલટી થવી
- ❑ બોલવામાં મુશ્કેલી પડવી
- ❑ શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડવી
- ❑ છાતીમાં દુખાવો થવો
- ❑ પીઠના ઉપલા ભાગમાં અથવા ખભા વચ્ચે દુખાવો થવો
- ❑ પીઠના નીચેના ભાગમાં અથવા એક બાજુમાં દુખાવો થવો
- ❑ લાલ અથવા બ્રાઉન પેશાબ થવો
- ❑ ખેંચ આવવી અથવા બેભાન થઇ જવું



## હાયપરટેન્શન દર્દીઓ માટે તપાસો

હાયપરટેન્શન ધરાવતા દર્દીઓને માત્ર તેમના બ્લડ પ્રેશરની જ નહીં, પરંતુ તેમના મહત્વપૂર્ણ અંગોની પણ નિયમિત તપાસ કરવી જરૂરી છે, જેથી કોઈ પણ લાંબા ગાળાના નુકસાનને અટકાવી શકાય.

### લેબોરેટરી તપાસો -

- φ કમ્પ્લીટ બ્લડ કાઉન્ટ
- φ લીપીડ પ્રોફાઇલ (કોલેસ્ટ્રોલ માટે)
- φ ક્રિયેટીનીન (કીડની માટે)
- φ ભૂખ્યા પેટે શુગર (ડાયાબીટીસ માટે)
- φ TSH (થાયરોઇડ માટે)
- φ ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ
- φ યુરીન એનાલિસિસ
- φ યુરીન એલ્યુમીન / ક્રિયેટીનીન રેશીઓ





**ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (ઇસીજી)** - આ પરીક્ષણ હૃદયની ઇલેક્ટ્રિકલ પ્રવૃત્તિને માપે છે. આ તપાસથી, હૃદય કેટલી ઝડપથી અથવા કેટલી ધીમી ગતિએ ધબકે છે તે જાણી શકાય છે.

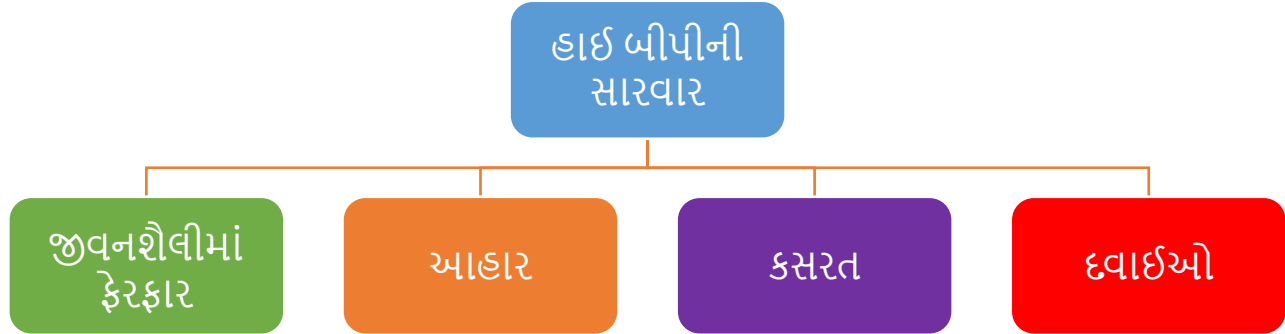
**ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ** - આ પરીક્ષણ હૃદયની દીવાલ, પમ્પીંગ અને હૃદય વાલ્વની સ્થિતિ જાણવામાં હેલ્પ છે.

**પેટની સોનોગ્રાફી અને રીનલ ડોપ્લર** – દવાઓથી કંટ્રોલ ન થતું હોય અથવા યુવાન વયમાં ખૂબ જ હાઈ બ્લડ પ્રેશર રહેતું હોય એવા દર્દીઓમાં આ તપાસો કરવામાં આવે છે. આ તપાસથી કોઈ અંદરની બીમારીના કારણે હાઈ બ્લડ પ્રેશર કે કેમ તે જાણી શકાશે.

## સારવાર

હાયપરટેન્શનના મેનેજમેન્ટ માટે સર્વાંગી અભિગમની જરૂર છે, કે જેમાં, દવાઓ લેવાની સાથે, આહાર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફારનો પણ સમાવેશ થાય છે.

તમારા ડૉક્ટર તમને તમારા બ્લડ પ્રેશરને સામાન્ય રેન્જમાં લાવવા માટે પ્લાન બનાવવામાં મદદ કરશે. તમને યોગ્ય આહાર માટે ડાયાટીશીયન અને કસરત શીખવા કસરત વિભાગમાં જવા કહેવામાં આવી શકે છે.

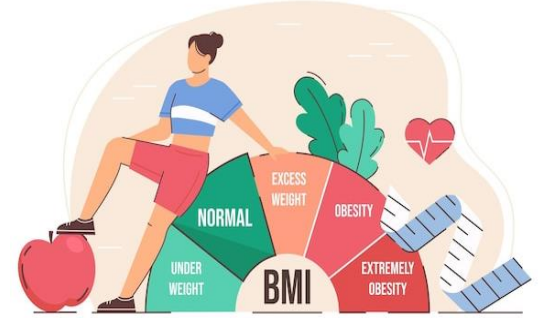




## જીવનશૈલી ફેરફારો

### ૧ વજન જાળવી રાખો

જો તમે વધુ વજન ધરાવતા હો, તો વજન ઓછું કરવાથી બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે અને કોમ્પ્લિકેશનનું જોખમ ઘટી શકે છે. તમારું યોગ્ય વજન કેટલું હોવું જોઈએ એ તમારા ડોક્ટરને ખાસ પૂછવું. સામાન્ય રીતે, વજન ગુમાવેલા કિલોગ્રામ દીઠ આશરે ૧ mmhg બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો થાય છે. તેમાય હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા લોકોમાં, કિલોગ્રામ દીઠ બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો વધુ નોંધપાત્ર હોઈ શકે છે.



### ૨ તણાવને મેનેજ કરો

તમને તણાવમાં લાવનારા પરિબળોને ઓળખો અને એ ઘટે એવા ઉપાયો શોધો. કસરત કરવી, ઊંડા શ્વાસ લેવો, ધ્યાન કરવું, સપોર્ટ ગ્રુપમાં અન્ય લોકો સાથે જોડવું વગેરે એ તણાવ ઘટાડવાની કેટલીક રીતો છે.

### ૩ ધીમા, ઊંડા શ્વાસ લેવાનો પ્રયાસ કરો

બીપી ઘટાડવા ઊંડા, ધીમા શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. કેટલાક સંશોધનો દર્શાવે છે કે ધીમા ગતિવાળા શ્વાસ (મિનિટ દીઠ ૫ થી ૭ ઊંડા શ્વાસ) જેવી ટેકનીક્સ બ્લડ પ્રેશરને ઘણા અંશે ઘટાડી શકે છે.

❑ **દારૂ સેવનથી દૂર રહો**

તમે તંદુરસ્ત હોવ તો પણ દારૂ તમારા બ્લડ પ્રેશરને વધારી શકે છે. માટે દારૂનું સેવન સદંતર ટાળો.

❑ **ધુમ્રપાન કે તમાકુનું સેવન કરશો નહીં**

તમાકુ રક્તવાહિની દિવાલોને ઇજા પહોંચાડે છે, અને ધમનીઓને કડક બનાવવાની પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે.

તમાકુના સેવનને છોડી દેવું સરળ નથી. આ માટે તમને મદદ કરવા માટે ડોક્ટરની સલાહ લ્યો.

❑ **સારી ઊંઘની આદતો પ્રેક્ટિસ કરો**

ઓછી ઊંઘ હૃદય રોગ અને અન્ય અન્ય લાંબા ગાળાની બીમારીઓનું જોખમ વધારી શકે છે.

પુખ્ત વયના લોકોએ દરરોજ ૭ થી ૯ કલાકની ઊંઘ મેળવવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. બાળકોને વધુ જરૂર હોય છે. દરરોજ એક જ સમયે સુવાની અને ઉઠવાની ટેવ રાખો. જો તમને ઊંઘમાં મુશ્કેલી પડતી હોય, તો તમારા ડોક્ટર સાથે એ સંબંધી સારવાર માટે વાત કરો.



❑ **બીમારીઓની સારવાર કરાવો**

કોઈ પણ લાંબા ગાળાની બીમારીઓ જેમ કે કોલેસ્ટ્રોલ અથવા ડાયાબિટીસ હોય, તો એને નિયંત્રિત કરો.

## આહાર

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, હાઈ બ્લડ પ્રેશરને રોકવા અને તેને મેનેજ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- ❑ પુષ્કળ તાજા ફળો અને શાકભાજી ખાઓ. દરેક ભોજનમાં તમારી પ્લેટનો અડધો ભાગ ફળો અને શાકભાજીથી ભરવાનો પ્રયાસ કરો.
- ❑ આખા અનાજ, જેમ કે આખા ઘઉંની ભાખરી, ફોતરાવાળા ચોખા, અથવા ખીયડી જેવા ખોરાક લ્યો. તમારી પ્લેટનો આશરે એક ચતુર્થાંશ ભાગ આખા અનાજની વાનગીથી ભરો.
- ❑ ચરબીયુક્ત દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ ઓછો રાખો.
- ❑ તમારી પ્લેટનો આશરે એક ચતુર્થાંશ ભાગ પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક જેમ કે કઠોળ, દાળ વગેરેથી ભરો.
- ❑ ઓછું મીઠું વાપરો. પ્રોસેસ્ડ ફૂડ્સ, સૂપ, ફ્રોઝન વાનગીઓ અને બેકરીની ચીજોમાં ઘણું મીઠું હોઈ શકે છે. સોડિયમની માત્રા કેટલી છે એ જોવા ફૂડ લેબલ્સ તપાસો. જેમાં સોડિયમનું પ્રમાણ વધારે હોય એવા ખોરાક અને પીણાંને મર્યાદિત કરો. નોર્મલ વ્યક્તિ આખા દિવસમાં વધુમાં વધુ ૫ ગ્રામ મીઠું (એટલે કે એક ચમચી) લઈ શકે છે. હાઈ બ્લોપ્રેશર દર્દીઓએ આના કરતા પણ ઓછું મીઠું લેવું હિતાવહ છે.



## કસરત

- ૧ તમારા ડૉક્ટર સાથે તમારા શરીરના વજનને જાળવી રાખવા અથવા વજન ઘટાડવા માટે શું કરી શકાય એ માટે ચર્ચા કરો. તમારા માટે આદર્શ વજન શું છે તે પૂછો.
- ૨ સતત મધ્યમથી ઉચ્ચ-તીવ્રતાની કસરત, તમારા ઉપરના બ્લડ પ્રેશર રીડિંગને લગભગ ૧૧ mmhg અને નીચેની સંખ્યા લગભગ ૫ mmhg થી ઘટાડી શકે છે.
- ૩ અઠવાડિયાના ૫ દિવસ, ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટની તમારા હૃદયના ધબકારાને ઝડપી કરે (એરોબિક કસરત) એવી કસરત કરો. આ પ્રવૃત્તિઓમાં ઝડપથી ચાલવું, સ્વિમિંગ અથવા સાઈકલીંગનો સમાવેશ થઈ શકે છે.
- ૪ તમારા સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા તમારા સામાહિક કસરતના ભાગરૂપે વજન ઉપાડવા જેવી રેઝિસ્ટન્સ કસરતો કરો. અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૩ દિવસ ૩૦ મિનિટ માટે આ પ્રકારની કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો.



## દવાઓ

- જો જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં ન આવે, એટલે કે તમારું સિસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર ૧૪૦ અથવા તેથી વધુ રહેતું હોય અથવા ડાયાસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર ૯૦ કે તેથી વધુ રહેતું હોય, તો તમારા ડૉક્ટર તમને દવા શરુ કરવા કહી શકે છે.

ખાસ કરીને જો તમને

- ડાયાબિટીસ હોય,
- કિડનીની બીમારી હોય,
- કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગ જેમ કે હાર્ટ ફેલિયર, લકવો, મગજ અથવા હાથ-પગની ધમનીના રોગ હોય,
- તમારી ઉંમર, દુપ કે એથી વધુ હોય,

તો દવાઓ શરુ કરવી ખુબ જ જરૂરી બની જાય છે.

હાઈ બીપી માટે વપરાતી દવાઓમાં અલગ અલગ પ્રકાર હોય છે.



- φ **ACE inhibitors અને ARBs** - આ દવાઓ છે જે રક્તવાહિની સાંકડી થતા અટકાવે છે.
- φ **Beta blockers** – આ દવાઓ તમારા હૃદયના ધબકારાને ધીમો પાડે છે અને હૃદયના આઉટપુટને ઘટાડી બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે.
- φ **CCBs** – આ દવાઓ રક્તવાહિનીઓમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ ઘટાડી ધમનીને પહોળી કરી બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે.
- φ **Diuretics** - આ દવાઓ શરીરમાંથી વધારાનું પાણી અને સોડિયમ કાઢી લાડ પ્રેશર ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- φ **Vasodilators** –રક્તવાહિનીની દિવાલોમાં સ્નાયુઓને રીલેક્સ કરવામાં મદદ કરે છે, જેથી લોહીનું પરિભ્રમણ સરળ બને છે.

આના સિવાય હજી ઘણા બધા પ્રકારે બ્લડ પ્રેશરને ઓછી કરવા માટેની દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. **આધુનિક દવાઓમાં ખુબ જ ઓછી કે નહિવત આડઅસરો હોય છે.** તમારા ડોક્ટરના જણાવ્યા મુજબ જ દવાઓ લો તેમજ એમના નિર્દેશનોનું કાળજીપૂર્વક પાલન કરો. વચ્ચે વચ્ચે દવાના ડોઝ લેવાના ચુકી જવાથી દવા સારી રીતે કામ કરતી નથી અને કોમ્પ્લીકેશન થવાના જોખમ પણ વધી જાય છે.

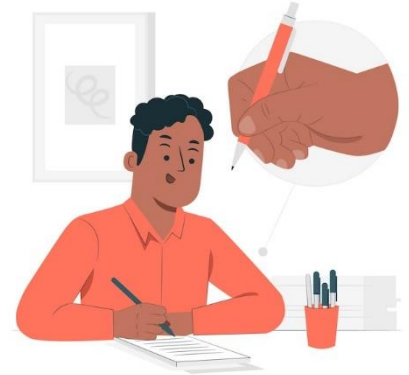
## ડોક્ટર સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ પૂર્વે તૈયારી

- ૧ જો તમને લાગે કે તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોઈ શકે છે, તો બ્લડ પ્રેશર ચેક કરાવવા તમારા ડોક્ટરની એપોઇન્ટમેન્ટ લ્યો.
- ૨ બ્લડ પ્રેશર ચેક કરાવવા જતા, કોઈ ખાસ તૈયારીઓની જરૂરી નથી હોતી. પરિક્ષણ પહેલાં ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ માટે કેફીનયુક્ત પદાર્થ અને તમાકુનું સેવન તેમજ કસરત કરવાનું ટાળો.
- ૩ ડોક્ટરને મળવા જતા ટૂંકી બાંય વાળું શર્ટ અથવા બાંય ઉંચી કરી શકાય એવો ટ્રેસ પહેરી જઈ શકાય છે, જેથી તમારા હાથની આસપાસ બ્લડ પ્રેશર કફ મૂકવાનું સરળ બને.
- ૪ કેટલીક દવાઓ બ્લડ પ્રેશર વધારી શકે છે. માટે એપોઇન્ટમેન્ટ વખતે બધી જ દવાઓ, વિટામિન્સ અને તેમના ડોઝની સૂચિ લઈને જવું. તમારા ડોક્ટરની સલાહ વિના કોઈપણ દવાઓ લેવાનું બંધ કરશો નહીં.
- ૫ હાઈ બ્લડ પ્રેશર પકડાતા ડોક્ટર સાથે ઘણી બધી ચર્ચાઓ કરવી જરૂરી પડી શકે છે. માટે ડોક્ટરને મળવા જતા અમુક પ્રશ્નો અને ગુંચવણો લખીને જવી ફાયદાકારક થઈ શકે છે.



## શું કરી શકાય?

- ❑ તમને જણાતા કોઈપણ લક્ષણો લખો. હાઈ બ્લડ પ્રેશરમાં ભાગ્યે જ લક્ષણો હોય છે, પરંતુ તમને છાતીમાં દુખાવો અથવા શ્વાસની તકલીફ જેવા લક્ષણો હોય તો ડોક્ટરને જણાવવા ખાસ લખી લ્યો.
- ❑ તમારા પરિવારમાં હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હૃદય રોગ, લકવો, કિડનીનો રોગ અથવા ડાયાબિટીસ કે અન્ય કોઈપણ મોટા સ્ટ્રેસ અથવા તાજેતરના જીવનમાં ફેરફારોનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ લખો.
- ❑ તમે જે દવાઓ, વિટામિન્સ અથવા કોઈ પણ આયુર્વેદિક દવા લઈ રહ્યા હો, તો તે કઈ કઈ છે અને કેટલી વાર અને કેટલા સમયથી લેવાય છે તેની લીસ્ટ બનાવો, જેથી તમારા ડોક્ટર તે ચેક કરી શકે.
- ❑ તમારા આહાર પદ્ધતિ અને કસરતના રૂટીન સંબંધી લીસ્ટ બનાવો. તમારા ડોક્ટર સાથે હાઈ બ્લીપીમાં શું આહાર જાગૃતિ અને કસરત કરવી અને એમાં શું પડકારો આવી શકે છે એ ચર્ચા માટે તૈયાર રહો.
- ❑ કેટલીકવાર એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન તમને આપવામાં આવેલી બધી માહિતી યાદ રાખવી મુશ્કેલ બની શકે છે. માટે જો શક્ય હોય તો, કુટુંબના અન્ય સભ્ય અથવા મિત્રને સાથે લઈ જાઓ.





## ડોક્ટરને કયા પ્રશ્નો પૂછી શકાય?

પ્રશ્નોની સૂચિ તૈયાર કરવાથી તમને અને તમારા ડોક્ટરને, સમયનો સૌથી વધુ ઉપયોગ કરવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારા પ્રશ્નોને સૌથી મહત્વપૂર્ણથી ઓછામાં ઓછા મહત્વપૂર્ણ સુધી સૂચિબદ્ધ કરો, જેથી જો સમય ખૂટી પડે, તો મહત્વના પ્રશ્નો રહી ન જાય.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર માટે, તમારા ડોક્ટરને પૂછવા માટે કેટલાક પ્રશ્નોમાં:

- ❑ મારે કયા પ્રકારનાં ટેસ્ટની જરૂર પડશે ?
- ❑ મારા બ્લડ પ્રેશરનો ટાર્ગેટ શું રહેવું જોઈએ ?
- ❑ શું મને કોઈ દવાઓની જરૂર છે ?
- ❑ મારે કયા ખોરાક ખાવા અથવા ટાળવા જોઈએ ?
- ❑ કેટલા પ્રમાણમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરી શકાય ?
- ❑ મારા બ્લડ પ્રેશરને ચેક કરાવવા મારે કેટલા સમયાંતરે ડોક્ટરને મળવું ?
- ❑ મારે ઘરે બ્લડ પ્રેશર ચેક કરતા રહેવું જોઈએ ?



- ☐ મને અન્ય બીમારીઓ છે. હું શ્રેષ્ઠ રીતે એમને અને હાઈ બીપીને એકસાથે કઈ રીતે મેનેજ કરી શકું?
- ☐ હાઈ બીપી વિષે વધુ જાણવા હું કઈ વેબસાઈટ કે બુક્સ જોઈ શકું?

## તમારા ડોક્ટર પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવી?

તમારા ડોક્ટર તમને અમુક પ્રશ્નો પૂછે એવી શક્યતા છે:

- ☐ શું તમારા પરિવારમાં કોઈને હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અથવા હૃદય રોગની બીમારી છે?
- ☐ તમારા આહાર અને કસરતની આદતો શું છે?
- ☐ શું તમે દારૂ પીવો છો? એક અઠવાડિયામાં કેટલી વાર?
- ☐ શું તમે ધૂમ્રપાન કરો છો?
- ☐ તમે છેલ્લે ક્યારે બ્લડ પ્રેશરની તપાસ કરી હતી? પરિણામ શું આવ્યું હતું?

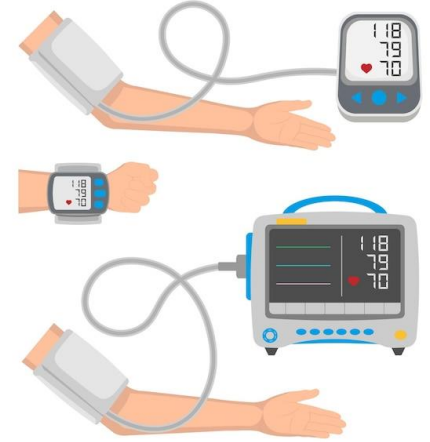
## બીપી મોનીટરીંગ - ઘરે કેવી રીતે બીપી ચેક કરવું

એકવાર તમને હાયપરટેન્શન હોવાનું નિદાન થયું પછી, તમારે સમયાંતરે બ્લડ પ્રેશર તપાસવાની જરૂર પડી શકે છે. ક્યારેક લોહીનું દબાણ ઓછું થઈ જતા પણ અમુક લક્ષણો જણાઈ શકાય છે, જેને હાયપોટેન્શન કહેવામાં આવે છે.

તમારા લક્ષણો હાઈ બ્લડ પ્રેશરના છે કે લો બ્લડ પ્રેશરના તે ભેદ પાડવા માટે, ઘરે બ્લડ પ્રેશર માપવાનું સાધન હોવું ઉપયોગી ઠરી શકે છે.

ઘરના ઉપયોગ માટે ઉપલબ્ધ બીપી મોનીટરીંગ સાધનોના ઘણા વિકલ્પો છે

- φ ડિજિટલ આર્મ બ્લડ પ્રેશર મશીન
- φ કાંડાનું બ્લડ પ્રેશર મશીન
- φ એનીરોઈડ બ્લડ પ્રેશર મશીન
- φ મરક્યુરી બ્લડ પ્રેશર મશીન



## ઘેર બ્લડ પ્રેશર ચેક કરતા પહેલાં:



- ❑ ખાતરી કરો કે તમારા બીપી ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટમાં બેટરી ઓછી નથી ને?
- ❑ ચેક કરતા પહેલાં ૩૦ મિનિટની અંદર ધૂમ્રપાન, કેફીનયુક્ત પીણાંનું સેવન અથવા કસરત ન કરો.
- ❑ જો પેશાબ લાગી હોય તો એને રોકી ન રાખી બાથરૂમ જઈ આવ્યા પછી જ બીપી ચેક કરો.
- ❑ માપ લેવા પહેલાં ઓછામાં ઓછા ૫ મિનિટ માટે શાંતિથી બેસો.
- ❑ પીઠ સીધી રાખી અને પીઠને ટેકો આપીને બેસો.
- ❑ તમારા પગને ફ્લોર પર ફ્લેટ રાખો. બીપી ચેક કરતી વખતે પગને બીજા પગ પર મુકીને બેસવું નહીં.
- ❑ તમારા હાથ અને બીપી કફ (બીપી મશીનનો એ ભાગ જે ફુલાય છે) વચ્ચેના કોઈપણ કપડું ન આવે એનું ધ્યાન રાખો.
- ❑ કોણીથી બે આંગળી ઉપર કફ લપેટો. એકવાર કફ બાંધી લીધા પછી બે આંગળીઓ સરળતાથી કફ નીચે સ્વાઇડ શકો એ રીતે કફ બાંધો.
- ❑ કફ સાથે જોડાયેલ વાયર નીચે તમારી હથેળીની દિશામાં છે ને, એ ખાતરી કરો.

- ☐ એક ફ્લેટ સપાટી પર તમારા હાથને ટેકો આપો. જે હાથમાં બીપી મપાય છે એ હાથમાં કફ બંધાયેલી બાંય તમારા હૃદયના સ્તર પર હોવી જરૂરી છે.
- ☐ બ્લડ પ્રેશર મપાતું હોય ત્યારે બોલશો નહીં.
- ☐ હાથની મુઠ્ઠી રીલેક્સ રાખો.
- ☐ બીપી માપતી વખતે દરેક વખતે એક મિનિટના અંતરે ત્રણ રીડીંગ લો અને પછી એને એવરેજ કરી જે પરિણામ આવે તે રેકોર્ડ કરો.

સમયાંતરે તમારા ડોક્ટરને આ રેકોર્ડની લીસ્ટ બતાડો અને એની પાસે પણ બીપી ચેક કરાવી લ્યો. આ લીસ્ટમાં તમારી હાલમાં ચલતી દવાઓ અને એનો ડોઝ અને કેટલી વાર લ્યો છો એ પણ ખાસ લખો.

દર વર્ષે જો શક્ય હોય તો તમારા બીપી મશીનને કેલીબ્રેટ (કંપનીમાં ચેક) કરાવી ધો.

તમારા બ્લડ પ્રેશરને ચાર્ટમાં કઈ રીતે રેકોર્ડ કરી શકાય એનું એક ઉદાહરણ નીચે પ્રમાણે છે:

તારીખ	સમય	ઉપરનો બીપી	નીચેનો બીપી	રીમાર્ક	ફોલોઅપની તારીખ
૫/૯/૨૩	૨ વાગે	૧૫૦	૯૪	દવા લેવાનો ભૂલી ગયો, છાતીમાં ભાર લાગે છે	૧/૧૦/૨૩

એવી બ્લડ પ્રેશર એલિક્ટ્રોનિક્સ પણ આવે છે, જેનો ઉપયોગ તમે તમારા બ્લડ પ્રેશરને રેકોર્ડ કરવા માટે કરી શકો છો. અને પછી ડોક્ટર સાથે મુલાકાત દરમિયાન એમને શેર કરી શકો છો.

દાખલા તરીકે - **Blood Pressure Stat** અથવા **Bp Tracker**

## ઈમરજન્સીમાં શું કરવું?

દવાઓ શરૂ કર્યા પછી થોડા દિવસો માટે બ્લડ પ્રેશર વધ ઘટ થઇ શકે છે. સારવારની શરૂઆતમાં ડોક્ટર સાથે નજીકથી મોનીટરીંગ અને ફોલોઅપ જરૂરી છે. એક વાર દવા સેટ થઇ જાય, પછી સમયાંતરે ડોક્ટરની મુલાકાતો લઇ શકાય છે.

**જો તમને આમાંથી કોઈ પણ લક્ષણો દેખાય તો વહેલી તકે ડોક્ટરની મુલાકાત લો:**

- ❑ દવાઓના લીધે તમને કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ્સ જણાતા હોય.
- ❑ માથામાં દુખાવો રહ્યા કરતો હોય.
- ❑ તમને ચક્કર આવતા હોય.
- ❑ તમારા પગની ઘૂંટીમાં સોજો આવ્યો હોય.
- ❑ દેખાવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય.



જો નીચેમાંથી કોઈપણ લક્ષણો દેખાય તો તરત જ ઈમરજન્સી ડીપાર્ટમેન્ટમાં દેખાડો:

- φ માથામાં અસહ્ય દુખાવો થાય અથવા કન્ફ્યુઝન રહ્યા કરતું હોય.
- φ વધારે પડતી નબળાઇ, હાથ-પગમાં સુન્નતા, અથવા બેભાન થઇ જવાશે એવું લાગતું હોય.
- φ છાતીમાં અથવા પેટમાં તીવ્ર દુખાવો થતો હોય.
- φ વારંવાર ઉલટી થતી હોય.
- φ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય.

આ લક્ષણો ઈમરજન્સીના હોઈ શકે છે. આમાંના કોઈપણ લક્ષણો જણાતા તરત **૧૦૮** અથવા **AHCH** ઈમરજન્સી નંબર **૯૯૨૪૩૪૩૩૪૪** પર ફોન કરો અને તરત જ મદદ મેળવો.

લક્ષણો ઓછા થાય છે કે નહીં તે જોવા માટે રાહ જોવી નહીં. જાતે વાહન ચલાવીને હોસ્પિટલ ન જવું.



## પ્રિવેન્શન

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર હાઈ બ્લડ પ્રેશરને ઘટાડવામાં હાયપરટેન્શન ધરાવતા વ્યક્તિઓને મદદ કરી શકે છે. ઘણા લોકોમાં આ ફેરફારો કર્યા પછી પણ દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે. પરંતુ આ ઉપાયોથી બ્લડ પ્રેશર સારી રીતે નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ રહે છે.

### શું કરવું:

- ❑ વધુ ફળો અને શાકભાજી ખાઓ.
- ❑ શારીરિક રીતે વધુ સક્રિય રહો, જેમ કે ચાલવું, દૌડવું, સ્વિમિંગ, નૃત્ય જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લ્યો.
- ❑ દર અઠવાડિયે ૨ અથવા વધુ દિવસો રેસિસ્ટન્સ કસરતો કરો.
- ❑ જો તમારું વજન વધારે હોય, તો વજન ઓછું કરો.
- ❑ તમારા ડૉક્ટરના સુચન અનુસાર દવાઓ લો.
- ❑ દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછા ૧૫૦ મિનિટ મધ્યમ-તીવ્રતાવાળી એરોબિક પ્રવૃત્તિ અથવા ૭૫ મિનિટ માટે તીવ્ર એરોબિક પ્રવૃત્તિ કરો.



- ☐ સમયાંતરે તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લ્યો.
- ☐ દર વર્ષે ફૂલ બોડી ચેક અપ કરાવો.

### શું ન કરવું :

- ☐ ખૂબ મીઠાયુક્ત ખોરાક ન લ્યો (દિવસમાં ૨ ગ્રામથી ઓછું મીઠું લ્યો)
- ☐ સેચ્યુરેટેડ અથવા ટ્રાન્સ ચરબીવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ ન કરો
- ☐ ધુમ્રપાન અથવા તમાકુનો ઉપયોગ ન કરો
- ☐ દારૂ ન પીવો
- ☐ દવાનો ડોઝ મિસ ન કરો.

### હાયપરટેન્શનના જોખમો ઘટાડવા:

- ☐ તણાવ ઘટાડો અને તેને મેનેજ કરતા શીખો.
- ☐ નિયમિત રીતે બ્લડ પ્રેશર ચેક કરો
- ☐ હાઈ બ્લડ પ્રેશર સારવાર કરાવો  
બીજી બીમારીઓને પણ સારી રીતે કંટ્રોલમાં રાખો.



## હાયપરટેન્શન સંબંધિત કોમન પ્રશ્નો:

### મારે શા માટે બ્લડ પ્રેશર તપાસવું જોઈએ ?

- ❑ નિયમિત તપાસના ભાગરૂપે - તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમારા બ્લડ પ્રેશરને રેકોર્ડ કરશે અને તે સમય જતાં બદલાય છે કે નહીં તે જોશે.
- ❑ ચેક કરવા કે તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર છે કે નહીં.
- ❑ તમારી દવાઓ સારી રીતે કામ કરી રહી છે કે નહીં એ ચેક કરવા (જો તમે બ્લડ પ્રેશર દવાઓ લેતા હો તો).
- ❑ દિવસના અલગ અલગ ટાઈમ પર તમારા બ્લડ પ્રેશરમાં વધારે પડતી વિવિધતા આવતી નથીને એ ચેક કરવા ડોક્ટર થોડા સમયમાં ઘણી બધી રીડીંગ લેવાનું કહી શકે છે.

### શું બ્લડ પ્રેશર બદલાઈ શકે છે ?

- ❑ એક જ વ્યક્તિમાં પણ ઘણી વાર બ્લડ પ્રેશર અલગ અલગ આવી શકે છે.



- ☐ વિવિધ સામાન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ કરતા બ્લડ પ્રેશર ઉપર અને નીચે જઈ શકે છે, જેમ કે કસરત કરતા, મુદ્રામાં ફેરફાર કરતા કે વાતો કરવાથી પણ બ્લડ પ્રેશરમાં ફેરફાર થઈ શકે છે.
- ☐ બ્લડ પ્રેશર રાત્રે ઊંઘ કરતાં દિવસમાં વધુ હોય છે, અને ઉનાળાની સરખામણીમાં શિયાળામાં વધુ હોય છે.
- ☐ જ્યારે આપણે મોટા થઈએ છીએ ત્યારે ખાસ કરીને સિસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર પણ વધે છે.
- ☐ બાળપણમાં બ્લડ પ્રેશર ઊંચાઈ સાથે સમાંતર રીતે વધે છે.
- ☐ વજન અને બ્લડ પ્રેશર નજીકથી સંબંધિત છે. જ્યારે વજન વધે છે, ત્યારે બ્લડ પ્રેશર વધે છે અને આપણે વજન ઘટાડીને બ્લડ પ્રેશર ઘટાડી શકીએ છીએ.

### હાઈ બ્લડ પ્રેશર કેટલો સમય ચાલે છે ?

- ☐ જો તમને પ્રાઈમરી હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય, તો તમારે તેને આખી જીંદગી માટે મેનેજ કરવાની જરૂર પડશે.
- ☐ જો તમને સેકન્ડરી હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય, તો મોટા ભાગે એ કારણભૂત બીમારી માટે સારવાર કર્યા પછી તમારા બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો થશે.



૧ જો કોઈ દવાના કારણે તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર આવ્યું હોય, તો અલગ દવા પર સ્વિચ કરવાથી તમારા બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

### હાયપરટેન્શન માટે શ્રેષ્ઠ દવા શું છે?

હાયપરટેન્શનની સારવાર માટે કોઈ એક શ્રેષ્ઠ દવા નથી. તમારા મેડીકલ કંડીશન, ઉંમર, બીજી બીમારીઓ અને એવા ઘણા બધા પરિબલોને ધ્યાનમાં રાખી ડોક્ટર તમારા માટે કઈ દવા શ્રેષ્ઠ છે એ નક્કી કરશે.

### મારા બ્લડ પ્રેશર વારે ઘડીએ ઉપર નીચે થવાનું કારણ શું હોઈ શકે છે?

વારે ઘડીએ ઉપર નીચે થતા બ્લડ પ્રેશરને લેબાઈલ બ્લડ પ્રેશર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હૃદયની બીમારીઓ, હોર્મોનલ બીમારીઓ, ન્યુરોલોજીકલ બીમારીઓ અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પરિસ્થિતિઓ તે લેબાઈલ બ્લડ પ્રેશરનું કારણ હોઈ શકે છે. આ કારણોને શોધવાથી અને સારવાર કરવાથી બ્લડ પ્રેશરની સ્થિતિમાં નોંધપાત્ર સુધારો થઈ શકે છે.



## શું સારવાર વિના હાયપરટેન્શન દૂર થઇ શકે છે ?

હાયપરટેન્શન જાતે મટી જવું એ મુશ્કેલ છે. સામાન્ય નિયમ એ છે કે બ્લડ પ્રેશર સમય સાથે વધે છે, અને કોમ્પ્લીકેશનનું જોખમ પણ વધે છે.

## શું બ્લડ પ્રેશરની દવા મારા શરીર પર આડઅસરો કરશે ?

આધુનિક દવાઓ સેફ હોય છે અને સામાન્ય રીતે કોઈ મોટી આડઅસરો રહિત હોય છે, પરંતુ કોઈ પણ દવા તમામ દર્દીઓમાં આડઅસરોથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત નથી. બ્લડ પ્રેશર દવાઓ વ્યક્તિમાં બ્લડ પ્રેશરને ઘટાડીને કામ કરે છે. પરિણામે ક્યારેક બ્લડ પ્રેશર વધારે પડતું ઓછું થઇ જવાથી ચક્કર આવી શકે છે. આ સમસ્યા ઉનાળાના મહિનાઓમાં વધારે જોવા મળી શકે છે, ખાસ કરીને નીચે પલાંઠી વાળીને બેઠા હોઈએ અને તરત ઉભા થઈએ ત્યારે.

ઉભા રહેવાથી ચક્કર આવવાની આડઅસર વૃદ્ધ દર્દીઓમાં વધુ જોવા મળી શકે છે. બ્લડ પ્રેશરની દવાઓના પરિણામે બીજા ઘણા નાના મોટા લક્ષણો જોવા મળી શકે છે, અને જો આ લક્ષણો સારવાર શરૂ થયાના દિવસો અથવા અઠવાડિયામાં દેખાય, તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. ડોક્ટરની સલાહ વિના જાતે દવાઓ બંધ ન કરવી, કારણ કે એવું કરતા ક્યારેક બ્લડ પ્રેશર ખૂબ વધી જઈ ખતરનાક નીવડી શકે છે.



જ્યારે તમે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ માટે હોસ્પિટલમાં આવો, ત્યારે ડોક્ટરને પૂછવા માટે કોઈ બીજા પ્રશ્નો પૂછવા હોય, તો એ લખવા માટે નીચેની જગ્યાનો ઉપયોગ કરો.

A large empty rectangular box provided for writing questions or notes.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ માહિતી તમને હાયપરટેન્શન વિશેની તમારી તમામ શંકાઓને દૂર કરવામાં મદદ કરશે.

**જય સચ્ચિદાનંદ**

