

# રિંચા લોહીના દબાણનો પરિચય



ઊંચું લોહીનું દબાણ યુ.કે.માં, સ્ટ્રોક, હૃદયનો હુમલો અને હૃદયરોગ મારફત થતી અશક્તતા અને કાચી ઊંમરે મૃત્યુનું સૌથી મોટું જાણીતું કારણ છે. યુ.કે.માં ત્રણ પુખ્ત વ્યક્તિએ એકને ઊંચું લોહીનું દબાણ રહે છે અને દરરોજ 350 લોકોને આ સ્થિતિને લીધે નિવારણપાત્ર સ્ટ્રોક કે હૃદયનો હુમલો થાય છે.

## લોહીનું દબાણ એટલે શું?

તમારું હૃદય ધબકે ત્યારે, શરીરને જરૂરી ઊર્જા અને ઓક્સિજન આપવા તે તમારા શરીર ફરતે લોહીનું પમ્પિંગ કરે છે. લોહી વહે ત્યારે તે રક્તવાહિનીઓની દિવાલને ધક્કો મારે છે. આ ધક્કો મારવાની શક્તિ એટલે તમારા લોહીનું દબાણ છે.

લોહીનું દબાણ કોઈ એવી વસ્તુ નથી કે જે તમે અનુભવો કે તમારા ધ્યાનમાં આવે. તમારું લોહીનું દબાણ જાણવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે તેને માપવું તે છે.

લોહીના દબાણને 'મર્ક્યુરિ મિલિમિટર'માં મપાય છે (mmHg), જ્યારે તમારું લોહીનું દબાણ માપવામાં આવે ત્યારે તે બે સંખ્યા તરીકે લખાશે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારું વાંચન 120/80 mmhg હોય તો, તમારું લોહીનું દબાણ 120 ઓવર 80 છે.

નીચેના કોઠામાં જુદા જુદા વાચનોનો કયો અર્થ થઈ શકે તે દર્શાવ્યું છે.



લોહીના દબાણ વાંચન	આનો અર્થ શું થાય	તમારે શું કરવું જરૂરી બને
120 ઓવર 80 કરતાં ઓછું	તમારું લોહીનું દબાણ સાધારણ અને તંદુરસ્ત છે	તમારું લોહીનું દબાણ આ સ્તરે જાળવી રાખવા નીરોગી જીવનશૈલી અનુસરો
121 ઓવર 81 અને 139 ઓવર 89 ની વચ્ચે	તમારું લોહીનું દબાણ તે હોવું જોઈએ તે કરતાં સહેજ વધુ છે, અને તમારે તે નીચું લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ	તમારી જીવનશૈલીમાં આરોગ્ય વિષયક ફેરફારો કરો
140 ઓવર 90 કે તેથી વધુ (ઘણાં અઠવાડિયાઓ સુધી)	તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ છે	તમારી જીવનશૈલી બદલો - તમારા ડોક્ટર કે નર્સને મળો અને તેઓ તમને આપે તેવી કોઈપણ દવા લો

## ઊંચું લોહીનું દબાણ એટલે શું?

તમારું વાંચન ઘણાં અઠવાડિયાઓ સુધી સતત 140 ઓવર 90, કે વધુ હોય તો તમને કદાચ ઊંચું લોહીનું દબાણ છે. તે હોવું જોઈએ તે કરતાં માત્ર એક નંબર વધુ હોય તો પણ તમારું લોહીનું દબાણ ઊંચું હોઈ શકે.

ઊંચા લોહીના દબાણની સામાન્ય રીતે કોઈ નિશાની કે લક્ષણો હોતા નથી, તેથી તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોય તો તે જાણવાનો માત્ર એક રસ્તો છે અને તે તમારું લોહીનું દબાણ માપવું તે છે. આમ છતાં એક જ ઊંચા વાચનનો અર્થ આવશ્યકપણે એવો નથી થતો કે તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ છે. દિવસ દરમિયાન ઘણી વસ્તુઓ તમારા લોહીના દબાણને અસર કરી શકે, જેથી તમારે એ જાણવું જરૂરી બનશે કે સમય જતાં તે ઊંચું રહે છે કે કેમ.

### ♥ ઊંચું લોહીનું દબાણ શાથી મહત્વપૂર્ણ છે?

તમારું લોહીનું દબાણ ઊંચું હોય તો તે તમારા હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર વધારાનો બોજો મૂકે છે. સમય જતાં આ વધારાનો બોજો તમારા શરીરના અંગોને નુકસાન કરી શકે, જેનાથી તમારે આરોગ્યના પ્રશ્નોનું જોખમ ઊભું થાય.

તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોય અને તમે તેના પર કાબૂ ન મેળવી શકો તો, તેનાથી હૃદયનો હુમલો કે સ્ટ્રોકનું જોખમ ઊભું થાય છે. ઊંચા લોહીના દબાણથી હૃદય અને કીડનીનો રોગ પણ થઈ શકે અને અમુક પ્રકારના ચિત્તભ્રમ સાથે પણ તેને ગાઢ સંબંધ છે.



## ઊંચું લોહીનું દબાણ કયા કારણે થાય છે?

મોટાભાગના લોકો માટે તેમના ઊંચા લોહીના દબાણનું એક જ કારણ ન હોઈ શકે. અમને ચોક્કસ ખબર નથી કે શાનાથી ઊંચું લોહીનું દબાણ થાય છે. અમે એ જાણીએ છીએ કે તમારી જીવનશૈલી તે વિકસવવાના જોખમને અસર કરી શકે છે. તમને સૌથી વધુ જોખમ છે, જો:

- ♥ તમે પૂરતા સક્રિય ન હોવ;
- ♥ તમે પૂરતા ફળ અને શાકભાજી ન ખાવ;
- ♥ તમે પૂરતા સક્રિય ન હોવ;
- ♥ તમારું વજન વધુ હોય; અથવા
- ♥ તમે વધુ પડતો દાઝ પીતા હોવ.

કેટલાક લોકોને ઊંચું લોહીનું દબાણ રહે છે, જેનો સંબંધ કીડનીની સમસ્યાઓ જેવી અન્ય તબીબી સ્થિતિ સાથે જોડાયેલો છે. આ લોકો માટે, તબીબી સમસ્યાઓની સારવાર કરવાથી લોહીનું દબાણ ઘટીને રાખેતા મુજબ થઈ શકશે.



## તમારા લોહીના દબાણને અસર કરી શકતી બીજી કેટલીક વસ્તુઓ

વય: તમારી ઉંમર વધતી જાય તેમ બિન-સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલીની અસરો ઊભી થાય અને તમારું લોહીનું દબાણ વધી શકે.

વંશીય મૂળ: આફ્રિકન-કેરેબિયન તથા દક્ષિણ એશિયન સમુદાયોના લોકોને અન્ય લોકો કરતાં ઊંચા લોહીના દબાણનું વધુ જોખમ હોય છે.

કૌટુંબિક ઇતિહાસ: તમારા કુટુંબના બીજા સભ્યોને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોય, અથવા હતું તો તમને વધુ જોખમ રહે છે.

# તમારું લોહીનું દબાણ નીચું લાવવા માટેની સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી

તમારું લોહીનું દબાણ ખૂબ ઊંચું હોય, તો તમે તેને નીચું લાવવામાં મદદ કરવા તમારી જીવનશૈલીમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ફેરફારો કરી શકો. તમારા ભોજન અને પ્રવૃત્તિમાં નીચેના ફેરફારો તમારા લોહીના દબાણ પર સાચી અસર ઊભી કરી શકે છે.

## 1 ઓછું મીઠું ખાવ

અતિશય મીઠું તમારા લોહીના દબાણને વધારે છે, જેથી જેમ બને તેમ ઓછું મીઠું ખાવું અગત્યનું છે. તમે ખાવ છો તે મોટાભાગનું મીઠું તમે તમારા આહારમાં ઉમેરો છો તે નથી, પરંતુ તે બ્રેડ, નાસ્તાના સિરિયલ્સ અને તૈયાર ભોજન જેવા તૈયાર કરેલા આહારમાં હોય છે.

રાંધો ત્યારે અથવા ટેબલ પર તમારા આહારમાં મીઠું ન ઉમેરો. આહારની ખરીદી કરો ત્યારે લેબલ તપાસો અને શક્ય હોય ત્યારે ઓછા મીઠાનો વિકલ્પ પસંદ કરો.

## 2 વધુ ફળ અને શાકભાજી ખાવ

ફળ અને શાકભાજી ખાવાથી તમારું લોહીનું દબાણ ઓછું કરવામાં મદદ થાય છે. પુખ્ત વ્યક્તિએ દરરોજ ફળ અને શાકભાજીના ઓછામાં ઓછા પાંચ ભાગ ખાવા. એક ભાગ 80 ગ્રામનો, અથવા અંદાજે તમારી મુઠ્ઠીના કદનો હોય છે.

જુદી જુદી શ્રેણીનાં ફળો અને શાકભાજી ખાવાના પ્રયત્નો કરવો. સૂકવેલા, થીજવેલાં અને ડબ્બામાં પેક કરેલા સારાં હોય છે, પરંતુ તેમાં મીઠું, ખાંડ કે ચરબી ઉમેરી છે કે કેમ તે તપાસવું.



### 3 ઓછો દાઝ પીવો

તમે વધુ પડતો દાઝ પીવો તો તમારું લોહીનું દબાણ સમય જતાં વધશે. હાલની ભલામણ કરેલ મર્યાદા, પુરૂષો માટે અઠવાડિક 14 દાઝના યુનિટ અને સ્ત્રીઓ માટે અઠવાડિક 14 દાઝના યુનિટ છે. એક યુનિટ એટલે અંદાજે બિયર કે સિડરનો અડધો પિન્ટ, દાઝની નાની પ્યાલી અથવા સ્પિરિટ્સ માટે એક પબનું માપ.

તમે ભલામણ કરાયેલ દાઝની મર્યાદા સ્વીકારો તો તમારું લોહીનું દબાણ નીચું લાવવામાં મદદ થશે.

### 4 આરોગ્યપ્રદ વજન રાખવું

તમારે જરૂર પડે તો, વજન ઘટાડવાથી તમારું લોહીનું દબાણ ઘટાડવામાં મદદ થશે અને તમારી આરોગ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ ઘટશે. વજન ઘટાડવાનો ઉત્તમ રસ્તો ઓછા ફેટની અને ઓછી કેલરીનો ખોરાક પસંદ કરવો અને તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારવી તે છે. તમે 'ડાયટ પર ગયા' વિના આ કરી શકો છો.

તમારી જાતે વાસ્તવિક ઉદ્દેશો નક્કી કરો. તમારા ભોજન અને પ્રવૃત્તિમાં તમે જિંદગી માટે ચાલુ રાખી શકો તેવા નાના ફેરફારો કરો.

### 5 વધુ સક્રિય થવું

અઠવાડિયામાં પાંચ વખત 30 મિનિટ મધ્યમસરની કસરત તમારા હૃદયને તંદુરસ્ત રાખી શકે છે, અને તમારું લોહીનું દબાણ ઘટાડી શકે છે. તમને દિવસમાં 30 મિનિટ ન મળી શકે તો, નાના પ્રમાણમાં તમારી પ્રવૃત્તિ વધારવાથી પણ મદદ થઈ શકે.

તમારી રોજિંદી જિંદગીમાં તમે વધુ કેવી રીતે સક્રિય બની શકો તે વિચારો. કોઈપણ પ્રવૃત્તિથી તમને હુંફાશ અનુભવાય અને થોડોક શ્વાસ ચઢે તો તે આદર્શ છે.



## ઊંચા લોહીના દબાણ માટેની દવાઓ

તમારા ભોજનમાં ફેરફાર અને વધુ સક્રિય થવાથી તમને તમારું લોહીનું દબાણ કાબૂમાં લેવામાં ખરેખર મદદ થશે, પરંતુ તેનાથી તે પૂરતા પ્રમાણમાં નીચું થશે નહીં. તેને વધુ નીચું લાવવા તમારે દવાઓ લેવી જરૂરી બની શકે.

ઊંચા લોહીના દબાણ માટે દવાઓની વિશાળ શ્રેણી છે. આમાંની મોટાભાગની દવાના ચાર મુખ્ય પ્રકારો નીચે વર્ગીકૃત કરી છે:

♥ ACE ઇન્હિબિટર્સ

♥ એન્જિયોટેન્સિન રિસેપ્ટર બ્લોકર્સ

♥ કેલ્શિયમ ચેનલ બ્લોકર્સ

♥ થાયઝાઈડ ડાયયુરેટિક્સ

બીજા પ્રકારની દવાઓ મળે છે, પરંતુ આ ચાર પ્રકારની દવાઓ આજે સામાન્યરીતે ખૂબ વપરાય છે.

ડોક્ટરો પાસે શાનો ઉપયોગ કરવો તે નક્કી કરવામાં મદદ કરવા માર્ગદર્શક સૂચનાઓ હોય છે, પરંતુ તમારા માટે સાચી દવા શોધવામાં સમય લાગી શકે.

♥ તમારા માટે સાચી દવાઓ શોધવી

દરેક વ્યક્તિ અલગ છે, અને કેટલાક પ્રકારની દવાઓ જુદા જુદા પ્રકારના લોકોમાં વધુ સારું કામ કરે છે. જે મિત્ર કે સંબંધી માટે સારું કામ આપે, તે તમારા માટે એટલી સારી કારગત ન પણ નિવડે.

ઘણા લોકોને લાગે છે કે એક દવાથી તેમનું લોહીનું દબાણ પૂરતા પ્રમાણમાં નીચું ઊતરશે નહીં. દરેક પ્રકારની દવા, શરીરની જુદી જુદી સિસ્ટમને અસર કરે છે, તેથી એક કરતાં વધુ દવા લેવાથી તમારા લોહીના દબાણમાં પર વધુ અસર થઈ શકે છે.







## ♥ તમારી દવાઓ પાસેથી સૌથી વધુ લાભ મેળવવો

હિંચું લોહીનું દબાણ મટી શકતું નથી અને તમારે દવાઓ લેવાની જરૂર પડે તો, તે કદાચ જિંદગીભર લેવી પડશે. તમે બંધ કરશો તો, તમારું લોહીનું દબાણ ફરીથી વધી જશે.

તમને સારું લાગતું હોય તો પણ તમારી દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું અત્યંત અગત્યનું છે. તમારા લોહીના દબાણને નીચું રાખીને, તમે તમારા હૃદય અને રક્તવાહિનીને નુકસાન અને રોગ સામે રક્ષણ આપો છો.

તમારી રોજિંદી જિંદગીમાં તમારી દવાઓને સામેલ કરો – તે દરરોજ એક સરખા સમયે લો, અને તે લેવાની ટેવ પાડો. તેનાથી દવાનો સૌથી વધુ લાભ મેળવવામાં તમને મદદ થશે.

## ♥ તમારા ડોક્ટર કે નર્સ સાથે કામ કરવું

તમે નવી દવા શરૂ કરો પછી તમારા ડોક્ટર કે નર્સ પ્રમાણમાં તરત તમને ફરી જોવા માગશે. આ તમને તે કેટલી સારી અસર કરે છે તેની ખાતરી કરવા માટે અને તમને કોઈ આડ-અસરો થઈ નથી તેની ખાતરી કરવા છે.

તમને નવી દવા શરૂ કરો પછી તમને જુદી લાગણી થવાની શરૂઆત થાય તો, તેની સાથે આવતી પત્રિકા પરની આડ-અસરોની યાદી તમે ચકાસી શકો. પરંતુ તમારા ડોક્ટર કે નર્સ કે તમારા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરવી વધુ ઉપયોગી થશે. તેઓ દવાઓમાં નિષ્ણાત હોય છે અને તમને સલાહ આપી શકશે.

તમને દવાથી આડ-અસરો થાય તો, તમારા ડોક્ટર કે નર્સ તમારા ડોઝમાં ફેરફાર કરી શકે, અથવા જુદી દવા અજમાવી શકે જે તમારા માટે વધુ કારગત બની શકે.



## ઘરમાં તમારું લોહીનું દબાણ માપવું

તમારા ડોક્ટર કે નર્સની એપોઈન્ટમેન્ટની વચ્ચે તમે ઘરમાં તમારું પોતાનું લોહીનું દબાણ માપો તો તે તમને વધુ મદદરૂપ જણાશે. તમારી રોબિંટી જિંદગીમાં લોહીનું દબાણ કેવું અને શું છે તે જોવા માટે આ ખરેખર ઉપયોગી માર્ગ બની શકે છે.

તમારા ડોક્ટર કે નર્સને, ઘરે તમારું લોહીનું દબાણ માપવા અંગે વાત કરો. તમે દવાખાનામાંથી બહાર હોવ ત્યારે તમારું લોહીનું દબાણ કેવું રહે છે તે જાણવામાં તેમને રસ પડશે.

### ♥ લોહીના દબાણના મોનિટર્સ

તમે ઘરમાં તમારું લોહીનું દબાણ માપવાનું વિચારતાં હોવ તો, યોગ્ય મોનિટર પસંદ કરવું અગત્યનું છે. તમારા હાથના ઉપલા ભાગમાં માપ લેતાં મોનિટરો વધુ ચોક્કસ અને સુસંગત હોય છે.

તમે જે કોઈ મોનિટર પસંદ કરો તેમાં ખાતરી કરો કે તે 'ચિકિત્સકીય રીતે કાયદેસર માન્ય' હોય. આનો અર્થ એ કે તેનું પરીક્ષણ કરાયું છે અને તે જે પરિણામો આપે તેના પર તમે વિશ્વાસ રાખી શકો છો.



### ♥ તમારું લોહીનું દબાણ ક્યારે અને કેવી રીતે માપવું

તમારું લોહીનું દબાણ કેટલીવાર માપવું તે અંગે સલાહ લેવા તમારા ડોક્ટર કે નર્સને પૂછો. શરૂઆતમાં નિયમિત તપાસ કરવી એ સારો વિચાર છે, પરંતુ ત્યારબાદ તમે તે ધીમે ધીમે ઓછું કરી શકો.

તમારું શરીર હળવું હોય ત્યારે, દિવસના તે જ સમયે, લોહીનું દબાણ માપવાનો પ્રયત્ન કરવો. એવી ખાતરી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો કે તમે 'જેવા સાથે જેવા'ની સરખામણી કરો છો.

ઘરમાં માપવાનું કામ દરેક માટે નથી. તેનાથી તમારા લોહીના દબાણ અંગે તમે વધુ ચિંતાતુર બન્યા છો એમ લાગે તો તમારા ડોક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરવી.

## ‘મને કોઈ ખ્યાલ ન હતો’: ટોમની વાર્તા

તે રાખેતા મુજબની લોહીના દબાણની તપાસ હતી. અમે લોહીના દબાણ જાગરુકતા પ્રસંગનું સંચાલન કરવાના હતા અને પ્રથમ મને મારું લોહીનું દબાણ તપાસવા જણાવવામાં આવ્યું હતું.

મેં મારું લોહીનું દબાણ ચકાસાવડાયું ત્યારે, આરોગ્ય સલાહકારો મારી સામે આઘાત અને ચિંતાતુર નજરે જોયું. તેણીએ જણાવ્યું “મને લાગે છે તમારે તમારા ચિકિત્સકોને મળવું જોઈએ - હમણાં જ”.



તે ક્ષણથી અત્યારસુધી મને કશું ખોટું હોવાનું કોઈ ચિહ્ન જણાયું ન હતું. હું 62 વર્ષનો હતો. મને સારું લાગે છે અને હું 30 વર્ષનો જુવાન હતો ત્યારે હું જે વસ્તુઓ કરતો તે કરવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. બરાબર છે, મારું વજન જોવું જોઈએ તે કરતા થોડું વધારે હતું પરંતુ એ તો કોની સાથે નથી થતું?

મેં કહ્યું, “પરંતુ મને કશું લાગતું નથી.” “હા”, તેણીએ સમજાવ્યું, “તેથી જ તેને શાંત હત્યારો કહેવામાં આવે છે”.

## આ પુસ્તિકા અંગે

તમને ઊંચું લોહીનું દબાણ હોય તો આ પુસ્તિકા તમારા માટે છે. તે લોહીના દબાણ અંગેની મૂળભૂત માહિતી, અને ઊંચા લોહીના દબાણ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે અંગેની માહિતી તમને આપવા માટે લખવામાં આવી છે. તે નીચેની બાબતો અંગે વાત કરે છે:

- ♥ ઊંચા લોહીના દબાણનો ખરેખર અર્થ શું છે
- ♥ ઊંચું લોહીનું દબાણ કોને થાય છે અને કયા કારણથી
- ♥ લોહીનું દબાણ નીચું લાવવા જીવનશૈલીમાં ફેરફારો
- ♥ ઊંચા લોહીના દબાણ માટે દવાઓ

આ પુસ્તિકા, જેઓને ઊંચું લોહીનું દબાણ છે તે લોકો અને આ ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાત વ્યાવસાયિકોની મદદથી લખવામાં આવી છે. પોતાના માટે સાચી પસંદગી કરવા તમને જરૂરી માહિતી આપવા આ પુસ્તિકા તૈયાર કરાઈ છે.

## બ્લડ પ્રેશર એસોસિએશન [Blood Pressure UK] અંગે

બ્લડ પ્રેશર એસોસિએશન એ યુ.કે.ની ચેરિટી છે, જે સ્ટ્રોક, હૃદયનો હુમલો અને હૃદય રોગથી થતી અશક્તતા કે કાર્ય ઊંચરના મૃત્યુને અટકાવવા રાષ્ટ્રમાં લોહીના દબાણનું પ્રમાણ નીચું લાવવા કામ કરે છે. સામાન્ય લોકો, જોખમ હોય તેવા લોકો તથા આરોગ્ય વ્યાવસાયિકોમાં ઊંચા લોહીના દબાણની અગત્યતા અંગે જાગૃક્તા ઊભી કરીને અમે આ કરીએ છીએ. આ સ્થિતિ સાથે જીવતાં અને તે વધવાનું જોખમ હોય તેવા લોકોએ અમે મદદ અને સહાય કરીએ છીએ. ઊંચું લોહીનું દબાણ ધરાવતાં લોકો બને તેટલી ઉત્તમ સંભાળ મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવા અમે તેઓને આ ઝુંબેશ મારફત અવાજ આપીએ છીએ.

લોહીના દબાણ એસોસિએશન એક નોંધાયેલી ચેરિટી છે અને અમારું કામ હાથ ધરવામાં મદદ થાય તે માટે અમે સખાવત પર આધાર રાખીએ છીએ. આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવાના ખર્ચ પેટે તમે આપી શકો તે કોઈપણ સખાવત માટે અમે તમારા આભારી રહીશું.

Blood Pressure UK  
Wolfson Institute  
Charterhouse Square  
London EC1M 6BQ

[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531