

માર્ચ ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

લોહિનું દબાણ



બ્લડ પ્રેશર શા માટે મહત્વનું છે?

હાઈ બ્લડ પ્રેશર ખૂબ મહત્વનું નથી લાગતું કારણ કે એવું લાગે છે કે આજકાલ દરેક વ્યક્તિને તે છે, પરંતુ તે ખૂબ જ નોંધપાત્ર રોગ છે અને ઘણી બધી ગૂંચવણો ઊભી કરી શકે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઘણા મહત્વપૂર્ણ અવયવોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે જેમ કે: તમારું હૃદય, આંખો, રક્તવાહિનીઓ અને ઘણું બધું. તે એક રોગ છે જે નોંધપાત્ર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, પરંતુ યોગ્ય જીવનશૈલી દ્વારા સરળતાથી સંચાલિત અને અટકાવી શકાય છે.

હું મારા બ્લડ પ્રેશરને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?

તમારા બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે તંદુરસ્ત અને સંતુલિત જીવનશૈલી. આ જીવનશૈલી ૪ મુખ્ય પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે:

આહાર

આપણે બધાને દાળ ભાત, શાક રોટલી ખાવાનું ગમે છે, જે વિટામિન, પ્રોટીન અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સથી ભરપૂર હોવાથી ખૂબ જ આરોગ્યપ્રદ છે. જો કે, તેમાં મીઠું પણ વધારે હોઈ શકે છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશર થવાનું એક મોટું કારણ મીઠું છે. પુખ્ત વયના લોકોએ દરરોજ ૬ ગ્રામથી વધુ મીઠું ન ખાવું જોઈએ - તે લગભગ ૧ ચમચી છે. આપણા મીઠાના સેવનને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે જેનાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

કેફીનયુક્ત પીણાં પીવાનું ઘટાડી શકીએ છીએ જે તમારું બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવામાં પણ મદદ કરશે. આમાં ચા, કોફી અને ફિઝી પીણાંનો સમાવેશ થાય છે. સંતુલિત આહારના ભાગ રૂપે આ પીણાં પીવું ઠીક છે, પરંતુ તે મહત્વનું છે કે આ પીણાં તમારા પ્રવાહીનો મુખ્ય અથવા એકમાત્ર સ્ત્રોત નથી.

કસરત

વધારે વજન અને નિષ્ક્રિય હોવાને કારણે હાઈ બ્લડ પ્રેશર થાય છે કારણ કે તમારા હૃદયને શરીરની આસપાસ લોહી પંપ કરવા માટે સખત મહેનત કરવી પડે છે. સક્રિય રહેવું અને વજન ઘટાડવું જે તમારા હૃદયને સ્વસ્થ અને મજબૂત બનાવીને તમારા બ્લડ પ્રેશરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. માત્ર થોડું વજન ઓછું કરવાથી તમારા બ્લડ પ્રેશર અને તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્યમાં મોટો ફરક પડશે.

ધૂમ્રપાન અને આલ્કોહોલ છોડવું

ધૂમ્રપાન અને અતિશય આલ્કોહોલ પીવું એ બે પરિબળો છે જે ફક્ત તમારા બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો કરશે નહીં, પરંતુ જીવન માટે જોખમી ગૂંચવણોનું જોખમ પણ છે. ધૂમ્રપાનથી હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકની શક્યતા વધી જાય છે પરંતુ હાઈ બ્લડ પ્રેશર સાથે હૃદય અને ફેફસાના રોગનું જોખમ પણ વધી જાય છે. સમય જતાં આલ્કોહોલ તમારું બ્લડ પ્રેશર પણ વધારશે. તેમાં કેલરીની માત્રા ખૂબ વધારે છે અને તે તમારું વજન વધારશે. આ વજન વધવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર પણ વધી જશે.

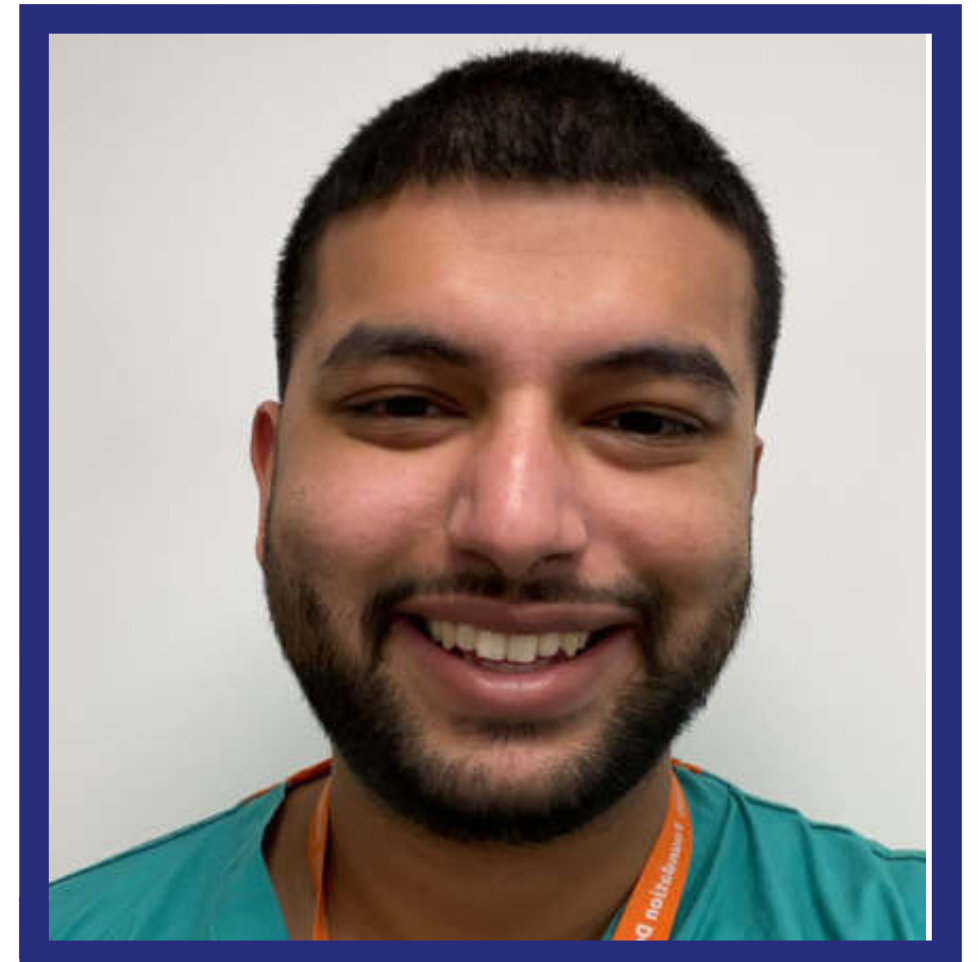
ડી-સ્ટ્રેસ

તમે તમારી જાતે તે નોંધી શકો છો, તણાવપૂર્ણ સમય દરમિયાન, તમે તમારા બ્લડ પ્રેશર વધતા અનુભવી શકો છો. આ એક સામાન્ય પ્રક્રિયા છે, અને તે એક એવી રીત છે કે જે તમારા શરીરને ઓછા સમયમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવે છે. જો કે, સતત તણાવયુક્ત વાતાવરણમાં રહેવાથી લાંબા સમય સુધી બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો થઈ શકે છે, જેનાથી હૃદય અને શરીરના અન્ય અવયવો પર તાણ વધી શકે છે. ધ્યાન, વ્યાયામ, મિત્રો સાથે વાત કરવી અથવા સંગીત સાંભળવું જેવા તણાવ દૂર કરવાના માર્ગો હંમેશા શોધવાનું મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને પહેલાથી જ હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય, તો આ વસ્તુઓ કરવાથી તમારા હાઈ બ્લડ પ્રેશરને ઊલટાવી શકાય છે અને સંભવતઃ મદદ મળી શકે છે. તમારું બ્લડ પ્રેશર ચકાસવા માટે અથવા ઘરના રીડર સાથે ઘરે તમારા બ્લડ પ્રેશરનું નિરીક્ષણ કરવા માટે દર ૬ મહિને તમારા જીપી સાથે નિયમિત તપાસ કરાવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને
મદદ કરી સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. રવિ જોશી દ્વારા લખાયેલ

