

Punjabi

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? WHAT DO YOU KNOW ABOUT HYPERTENSION?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਸਮਾਰਟ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਾਇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਹੈ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ:

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ? (What is hypertension?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ “ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ” ਹੈ। ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ “ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ? (What health risks does hypertension pose? Is it bad?)

ਹਾਂ-ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਟਰੋਕ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਅਤੇ ਲਿੰਗਿਕ (ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?(Who is at risk?)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਮਰ ਵਢੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ 10 ਵਿਚੋਂ 9 ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਜੋ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣ (Common symptoms?)

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ “ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਿਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (How can I reduce my risk of developing hypertension?)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ: ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਸਹੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਹਾਰ ਲਓ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਲੀਨ ਮੀਟ (ਮੀਟ ਜਿਸ ਦੀ ਚਰਬੀ ਉਤਾਰੀ ਹੋਵੇ)। ਆਪਣੀ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਛੇਤੀ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ: ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ (Heart Health & Women : Do's & Don'ts)

**ਕਰੋ: ਰੋਕੋ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਓ
(DO: Manage controllable risk factors)**

ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ - ਮੋਟਾਪਾ, ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ /ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸੁੰਘਣਾ, ਖਾਣੇ ਵਿਚਲਾ ਫੈਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ, ਤਣਾਉ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਨਾ ਕਰੋ: ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ (DON'T: Ignore the symptoms)

ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ “ਖ਼ਾਸ” ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਈਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਥੈਰਪੀਆਂ (ਇਲਾਜ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

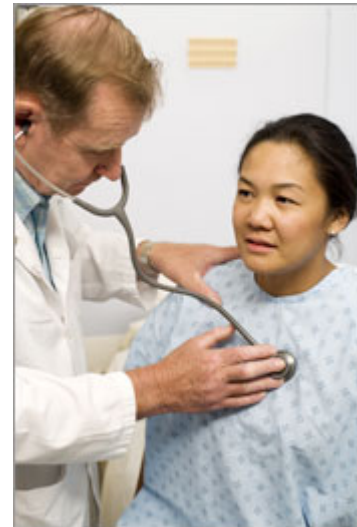
- ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ, ਬਾਂਹਵਾਂ, ਜਬ੍ਹਾੜੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਬੇਅਰਾਮੀ
- ਜਕੜਨ, ਭਾਰੀਪਣ, ਕਸਾਅ, ਬੋਝਲ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਉਖੜਨਾ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ/ਉਲਟੀ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ, ਸੁਸਤੀ

**ਕਰੋ: ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ
(DO: Have risk factors tested regularly)**

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ

ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਕਲੈਸਟਰਾਲ
- ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ
- ਵਜ਼ਨ
- ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ



**ਨਾ ਕਰੋ: ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ
(DON'T: Skip your Cardiac Rehab)**

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਦੀ ਕਮੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ... ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰਨ ਅਤੇ ਅਪੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: ਹਾਰਟ ਸਮਾਰਟ ਸੀਰੀਜ਼, ਈ-ਹੈਲਥ ਇਨਫੋ, ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰਿਜਨ, ਫਰਵਰੀ 2008.

ਆਭਾਰ : ਲਿਬਿਨ ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੁਲਰ ਇੰਸਟਿਟਿਊਟ ਆਫ਼ ਐਲਬਰਟਾ, <http://www.libinstitute.org>