

ਕੁਲ ਕੇ ਰੱਮ ਕਰੀਏ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ



ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਲਾਹੌਰ ਦਾ ਹੈ!



ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਦੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ
ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਚਾਨਕ
ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ
180/110 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਪੀੜ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਰਟ
ਅਟੈਕ, ਸਟਰੋਕ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਰੇ ਹਾਈ
ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੌਂਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦੱਸੋ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੇ, ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਚੈਕ ਅੱਪ ਕਰਵਾਓ
- ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਲੱਕ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ
ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਹੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ - ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਜ਼ੂਲ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹਨ
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੂਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਸਿੱਖੋ। ਢੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜੋ
ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ
ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ
- ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਇੰਨੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਪੰਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੈਸ਼ਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬੀ ਪੀ
ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



www.fraserhealth.ca 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈਂਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਸਵਾਲ? ਫਿਕਰ? ਪ੍ਰਸੰਸਾ? ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਰੇਜ਼ਰ

ਹੈਲਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - feedback@fraserhealth.ca ਜਾਂ 1-877-935-5669