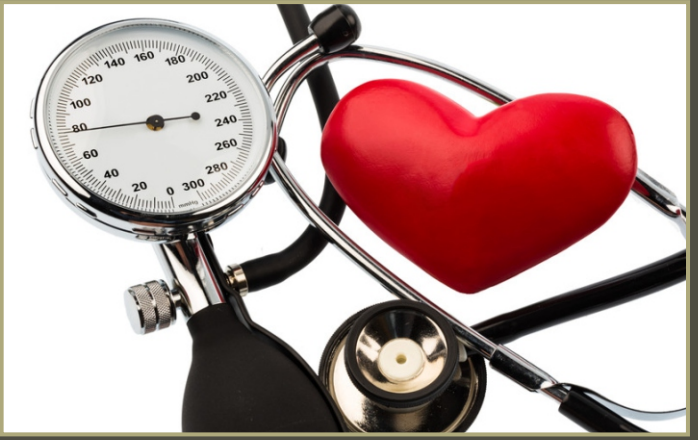




બ્લડ પ્રેશર



લોહીનું ઉચું દબાણ થવાના કારણો શું છે ?

લોહીનું ઉચું દબાણ રહેવાનું કોઈ એક કારણ નથી. નીચેના માંથી કોઈપણ કારણ લાગુ પડી શકે છે.

- જરૂરીયાત મુજબની શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ.
- વધારે પડતું વજન હોવું.
- વધારે પડતું નમક (મીઠું) લેવું.
- વધારે પડતા દારૂનું સેવન કરવું.
- જરૂરિયાત મુજબનાં ફળો અને શાકભાજી ન ખાવા.
- તમારાં જિન્સ (જનિન) પણ એક કારણ હોઈ શકે. એથી જો તમારાં માતા અને પિતા બન્નેને અથવા બે માંથી કોઈ એકને પણ લોહીનું ઉચું દબાણ રહેતું હોઈ તો તમને પણ તે થવાની શક્યતા રહે છે.
- બહુ જ ઓછા લોકોમાં ઘમની સંકોચાઈ જવાનું અથવા ક્રિડનીની મુશ્કેલી કે પછી એડ્રીનલ ગ્લેન્ડ્સ માંથી વધારે પડતું હોર્મોન્સ પેદા થવાનું એ લોહીના ઉચાં દબાણના એક કારણ તરીકે જોવા મળ્યું છે.
- ક્યારેક મોં ના ચાંદા, સંધિવા (આર્થરાઈટિસ) અથવા માનસિક તાણની સારવાર માટે લેવાતી દવાને લીધે પણ લોહીનું દબાણ ઉંચું થઈ જતું હોઈ છે.



લોહીનું દબાણ અંકુશમાં રાખવા માટે શું કરવું જોઈએ ?

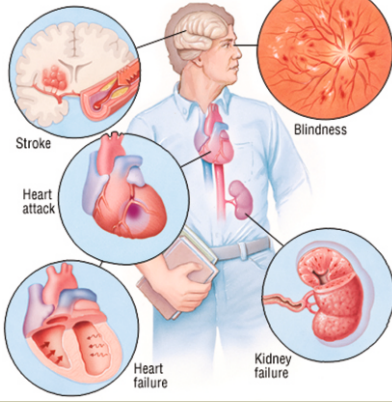
તમારા લોહીના દબાણ ને અંકુશમાં રાખવા માટે તમારે આટલું કરવાની જરૂર છે :

- શારિરીક પ્રવૃત્તિઓ વધારે કરવી.
- તમારૂ વજન જો વધારે હોય તો ઓછું કરવું.
- નમક (મીઠા) નું પ્રમાણ ઓછું કરવું.
- વિશેષ પ્રમાણમાં લીલા શાકભાજી અને ફળો ખાવાં.
- દારૂનું સેવન ન કરવું.
- ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ નિયમિત લેવી.

લોહીનું ઉંચું દબાણ શા માટે જોખમકારક છે ?

લોહીના ઉંચા દબાણથી હૃદયરોગનું જોખમ 49% જેટલું વધે છે. લોહીનું ઉંચું દબાણ આયુષ્ય ઓછું કરે છે. લોહીના ઉંચા દબાણને કારણે લોકોને હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતા વધે છે તેમજ કિડની નિષ્ક્રિય બની જવાનું જોખમ રહે છે. આંખની દૃષ્ટિને પણ નુકશાન પહોંચી શકે છે. હૃદય મોટું થઈ હાર્ટ ફેલ્યોરની હાલત પેદા થાય છે. જો લોહીનું ઉંચું દબાણ રહેતું હોય, તો તબીબી સલાહ મુજબ લોહીનું દબાણ ઓછું થાય તેમ કરવું, જેથી આ સઘળા ભયને ટાળી શકાય.

Damage from high blood pressure



લોહીના નીચા દબાણ માટે શું કરવું ?

લોહીનું નીચું દબાણ ધરાવતા લોકો લોહીનું ઉચું દબાણ ધરાવતા અથવા લોહીનું “સામાન્ય” દબાણ ધરાવતાં લોકોની સરખામણીએ પ્રમાણમાં લાંબું જીવે છે. સામાન્ય તપાસ દ્વારા લોહીનાં નીચા દબાણની જાણકારી મેળવી શકાય છે. લોહીના નીચા દબાણવાળાં મોટા ભાગનાં લોકોને તેનાં કોઈ દેખીતાં કારણો જોવા મળતાં નથી.





લોહીના નીચા દબાણ માટે શું કરવું ?

- કેટલાક લોકોને 90/60 એમ.એમ.મર્ક્યુરી થી ઓછું લોહીનું દબાણ રહેતું હોય છે. મોટા ભાગનાં મોટી વયના લોકોને જ્યારે જ્યારે તેઓ વાંકા વળીને નીચે નમતાં હોય ત્યારે તેમને લોહીના ઓછા દબાણને લીધે ચક્કર આવી જાય અથવા કેટલીક વાર મૂર્છા પણ આવી જાય છે. તમને ચક્કર આવી જવાના ચિન્હો દેખાતા હોય તો તમારે તમારા ડૉક્ટરનો વહેલી તકે સંપર્ક કરવો જરૂરી છે. તમારા લોહીનું દબાણ બહું જ ઓછું રહેતું હોય તો તમારા ડૉક્ટર તમારી જરૂરી તપાસ કરશે અને તમને કોઈ બીમારી છે કે નહી તેની ખાતરી કરી લેશે.
- સામાન્યપણે લોહીનાં ઓછા દબાણની સારવાર કરવામાં આવતી નથી. બહું જ ઓછાં લોકોને આવી પરિસ્થિતી માટે દવા લેવી પડે છે.



ગ્રેડ	ઉપરનું (mm of Hg)	નીચેનું (mm of Hg)
સામાન્ય	≤ 120	≤ 80
પ્રી હાઈપરટેન્શન	120 to 139	80 to 89
સ્ટેજ-૧	140 to 159	90 to 99
સ્ટેજ-૨	≥ 160	≥ 100
આદર્શ : 120 થી ઓછું (ઉપરનું) 80 થી ઓછું (નીચેનું)		

બ્લડ પ્રેશરમાં માંદગીનો અનુભવ થતો નથી !

- લોહીનું ઊંચું દબાણ - “હાઈ બ્લડ પ્રેશર” અથવા હાઈપરટેન્શન તરીકે પણ ઓળખાય છે. તેનાથી લોકો મોટે ભાગે માંદગી અનુભવતાં નથી. મોટા ભાગના લોકો પોતાના લોહીનું દબાણ નિયમિતપણે મપાવતા રહે તો તેમને લોહીનું ઊંચું દબાણ છે કે નહિ તેની જાણ થઈ શકે છે.
- લોહીના ઊંચા દબાણને કારણે કેટલાક લોકોને માથું દુખતું હોય છે. દ્રષ્ટિની મુશ્કેલીઓ આવવી, શ્વાસ લેવામાં અડચણ થવી, નાકમાંથી લોહી પડવું વગેરેને પણ લોહીના ઊંચા દબાણની નિશાનીરૂપ ગણી શકાય.
- આપણા દેશમાં વસતા લોકોમાં લોહીના ઊંચા દબાણનું પ્રમાણ શહેરી વસ્તીમાં ૨૦-૪૦% અને ગ્રામીણ વસ્તીમાં ૧૭% છે અને તે પૈકી ૬૭% લોકોને ખબર નથી હોતી કે તે લોહીના ઊંચા દબાણ થી પીડાય છે.



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ સાથે સંલગ્ન, અમદાવાદ)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org | f | t | YouTube