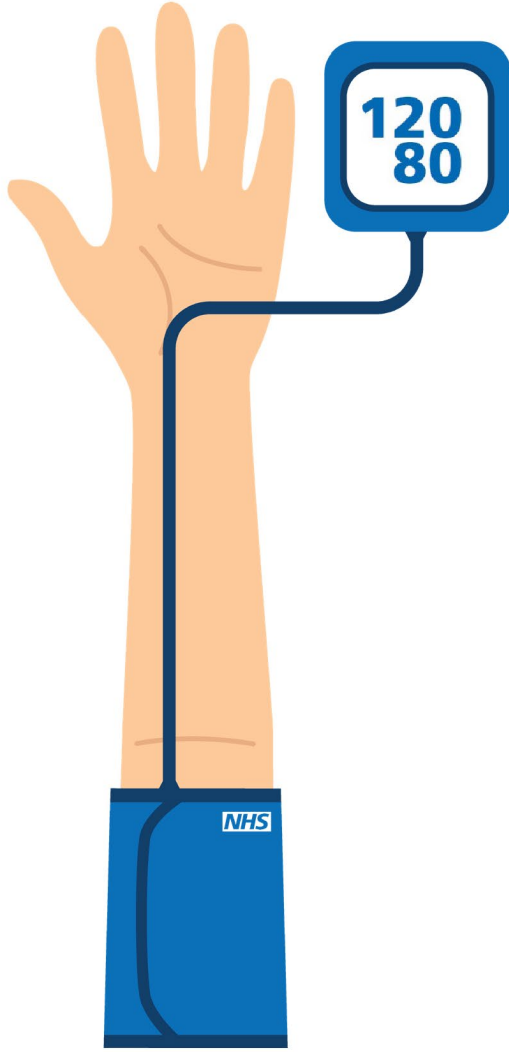


# બ્લડ પ્રેશર અને સંખ્યાઓનો અર્થ શું છે તે વિશે



વાંચવા માટે સરળ પુસ્તિકા

# અમે કોણ છીએ અને આ પુસ્તિકા શેના વિશે છે



અમે NHS લેન્કેશાયર અને સાઉથ કુમ્બ્રિયા ઇન્ટિગ્રેટેડ કેર બોર્ડ છીએ.



આ પુસ્તિકા તમને જણાવે છે



- બ્લડ પ્રેશર શું છે.
- જો તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય તો તમારે શા માટે જાણવાની જરૂર છે.
- એવી બાબતો કે જે તમારા બ્લડ પ્રેશરને વધારી શકે છે.
- બ્લડ પ્રેશર કેવી રીતે માપવામાં આવે છે.
- ઘરે બ્લડ પ્રેશર કેવી રીતે માપવું.
- બ્લડ પ્રેશર મશીન તમને શું જણાવી શકે છે.
- તમારા બ્લડ પ્રેશરને ઓછું કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો.
- સ્વસ્થ પસંદગીઓ કરવાની રીતો.
- બ્લડ પ્રેશર મશીન તમને જે નંબરો જણાવે છે તેનું શું કરવું?



# જો તમારું બ્લડ પ્રેશર વધુ હોય તો તમારે શા માટે જાણવું જરૂરી છે



બ્લડ પ્રેશર એ તમારા શરીરમાં ફરતા લોહીનું દબાણ છે.



જો તમારું બ્લડ પ્રેશર ખૂબ વધારે હોય તો તમને હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.



તમને કદાચ ખબર નહીં હોય કે તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર છે કે નહીં કારણ કે તમને કોઈ ફરક નહીં લાગે.



એ જાણવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે નિયમિતપણે તમારું બ્લડ પ્રેશર તપાસો.

# બ્લડ પ્રેશર શું વધારી શકે છે



ડૉક્ટર જાણતા નથી કે કેટલાક લોકોને હાઈ બ્લડ પ્રેશર કેમ હોય છે, પરંતુ કેટલીક બાબતો એવી છે જે તેની શક્યતા વધારી દે છે.

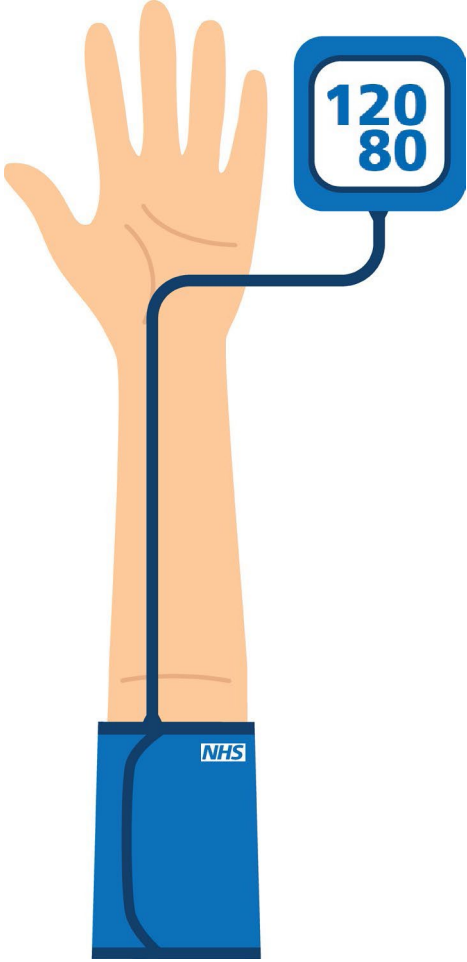


તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર થવાની શક્યતા વધુ હોય છે જો,

- તમારા પરિવારના અન્ય લોકોને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય.
- તમે આફ્રિકન, કેરેબિયન અથવા દક્ષિણ એશિયન પૃષ્ઠભૂમિના હોવ.
- તમારી ઉંમર વધુ હોય.
- તમારું વજન વધારે હોય.
- તમે ઘણું મીઠું (નમક) ખાતા હોવ.
- તમે ખૂબ દારૂ પીતા હોવ.



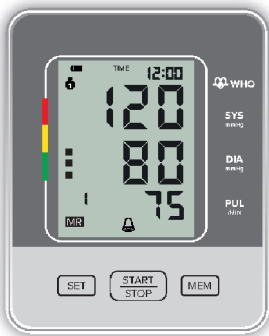
# બ્લડ પ્રેશર કેવી રીતે માપવામાં આવે છે



બ્લડ પ્રેશર 2 અંકોનો ઉપયોગ કરીને માપવામાં આવે છે.

1<sup>લો</sup> આંકડો મોટો આંકડો છે અને તમને જણાવે છે કે જ્યારે તમારું હૃદય ઘબકે છે ત્યારે તમારું બ્લડ પ્રેશર કેટલું ઊંચું છે. આને **સિસ્ટોલિક પ્રેશર** કહેવામાં આવે છે.

2<sup>જો</sup> આંકડો નાનો આંકડો છે અને તમને જણાવે છે કે જ્યારે તમારું હૃદય બે ઘબકારા વચ્ચે હોય ત્યારે તમારું બ્લડ પ્રેશર કેટલું ઊંચું હોય છે. તેને **ડાયસ્ટોલિક પ્રેશર** કહેવામાં આવે છે.



જ્યારે તેઓ તમને તમારું બ્લડ પ્રેશર કહેશે ત્યારે તેઓ "80 ઉપર 120" જેવું કંઈક કહેશે, પરંતુ તમારા માટે યોગ્ય આંકડાઓ સાથે.

તેઓ 2 નંબરો આ રીતે લખે છે  
**120/80mmHg.**

# ઘરે બ્લડ પ્રેશર કેવી રીતે માપવું



હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું **નિદાન** ફક્ત ડૉક્ટર દ્વારા જ થઈ શકે છે.

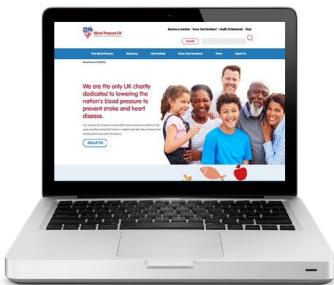
**નિદાન** એટલે કે ડૉક્ટરે એવા પરીક્ષણો જોયા છે જે દર્શાવે છે કે તમને સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા છે.



તમે ઘરે તમારા બ્લડ પ્રેશરનું પરીક્ષણ કરી શકો છો. તમારે ઘરે બ્લડ પ્રેશર મોનિટર ખરીદવું પડશે.



ઘણા બધા પ્રકારના મોનિટર હોય છે, તેથી તમે અલગ અલગ મોનિટર જોવાનું વિચારી શકો છો, અને તેનું યોગ્ય રીતે પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે અને તે સાચા છે કે નહીં તે તપાસી શકો છો.



ઘરે બ્લડ પ્રેશર તપાસવા વિશે વધુ માહિતી માટે [www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org) પર જાઓ.



જ્યારે તમે ઘરે તમારા બ્લડ પ્રેશરનું પરીક્ષણ કરો છો ત્યારે તમારે

- ખાતા પહેલા, દવા લેતા પહેલા અથવા કોઈપણ કસરત કરતા પહેલા તેનું પરીક્ષણ કરવું જોઈએ.
- ખાતરી કરવી જોઈએ કે તમારે શૌચાલય જવાની જરૂર નથી.
- તમે પરીક્ષણ કરો એ પહેલા 30 મિનિટ સુધી કોફી કે ચા ન પીવા જોઈએ.
- પરીક્ષણ કરતા પહેલા 30 મિનિટ સુધી ધૂમ્રપાન ન કરવું જોઈએ.
- ખાતરી કરવી જોઈએ કે તમે આરામદાયક છો અને તણાવમાં નથી.
- પરીક્ષણ શરૂ કરતા પહેલા 5 મિનિટ શાંતિથી બેસવું જોઈએ.
- તમારા પગ જમીન પર રાખીને બેસવું જોઈએ અને તમારી પીઠ અને હાથ આરામથી રાખવા જોઈએ.
- તમારા હાથ પર યોગ્ય રીતે બેસે એવા **કફનો** ઉપયોગ કરવો જોઈએ. **કફ** એક આર્મબેન્ડ જેવો છે જે બ્લડ પ્રેશર મશીનનો ભાગ છે.
- ખાતરી કરવી જોઈએ કે કફ તમારા હૃદયના લેવલ સાથે છે.
- ખાતરી કરવી જોઈએ કે તમે એવા મશીનનો ઉપયોગ કરો છો જે તમને યોગ્ય માહિતી આપે તે માટે ચકાસાયેલ હોય.



જ્યારે તમે ઘરે પહેલી વાર બ્લડ પ્રેશરનું પરીક્ષણ શરૂ કરો છો ત્યારે તમારે બંને હાથ પર મશીન અજમાવવું જોઈએ.



સૌથી મોટો નંબર આપનાર હાથનો ઉપયોગ કરો.



દિવસમાં બે વાર, સવારે એકવાર અને રાત્રે એકવાર તમારા બ્લડ પ્રેશરનું પરીક્ષણ કરો.



દરેક વખતે 1 મિનિટના અંતરે 2 રીડિંગ લો.



દરરોજ એક જ સમયે તમારા બ્લડ પ્રેશરનું પરીક્ષણ કરો.

# બ્લડ પ્રેશર મશીન રીડિંગ્સ તમને શું જણાવી શકે છે



**તમને બ્લડ પ્રેશર ઓછું છે.**

જો બંનેમાંથી કોઈ એક નંબર 90/60mmHg કરતાં ઓછો હોય તો તેને **લો બ્લડ પ્રેશર** કહેવામાં આવે છે. આ તમારા માટે સામાન્ય હોઈ શકે છે, પરંતુ જો તમને ચક્કર આવે કે બીમારી જેવું લાગે તો તમારે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ.



**તમને નાડીના ઘબકારાની સમસ્યા છે**

કેટલાક બ્લડ પ્રેશર મોનિટર તમને તમારા **નાડીના ઘબકારા** વિશે પણ જણાવે છે.

તમારી **નાડીના ઘબકારા** તમે તમારી ત્વચા દ્વારા તમારા ઘબકારા અનુભવી શકો છો.

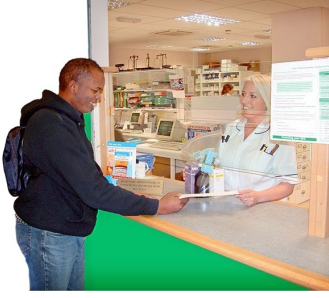


જો તમારા નાડીના ઘબકારા ખૂબ ઝડપી (100 થી ઉપર) અથવા ખૂબ ધીમા (50 થી નીચે) હોય, તો આના વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.



જો તમને તમારા મોનિટર પર કોઈ  
નંબર ન મળે તો

તમારે તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટ  
દ્વારા તમારા બ્લડ પ્રેશરની તપાસ કરાવવી  
જોઈએ.



ફાર્માસિસ્ટ એવી વ્યક્તિ છે જે દવા  
બનાવે છે અથવા વેચે છે. તેમને કેમિસ્ટ  
પણ કહેવામાં આવે છે.

# તમે તમારા બ્લડ પ્રેશરને કેવી રીતે ઓછું કરી શકો છો



તમારા બ્લડ પ્રેશરને ઓછું કરવા માટે તમે ઘણી બધી બાબતો કરી શકો છો. કેટલીક બાબતો

- વધુ ફળો અને શાકભાજી ખાઓ.
- વધુ કસરત કરો.
- તમારા ડૉક્ટર જે પણ દવા કહે તે લો.
- ઓછો દારૂ પીવો.
- જો તમારા ડૉક્ટર કહે તો વજન ઓછું કરો.
- તમારા ખોરાકમાં વધારાનું મીઠું (નમક) ના નાખો.

# સ્વસ્થ પસંદગીઓ કેવી રીતે કરવી



નાની, સ્વસ્થ પસંદગીઓ કરવાથી પણ તમારું બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરવામાં મદદ મળી શકે છે. તમે આવી બાબતો કરી શકો છો



- ક્રિસ્પ્સ કે ચોકલેટને બદલે નાસ્તા માં ફળ, નમક વગરના બદામ કે સાદા પોપકોર્ન ખાઓ.



- તમારા ખોરાકમાં નમકને બદલે મરી અને મસાલા નાખો.



- લિફ્ટને બદલે સીડીનો ઉપયોગ કરો.
- થોડું ઝડપથી ચાલો.
- ધૂમ્રપાન બંધ કરો.

# બ્લડ પ્રેશર નંબરનો અર્થ શું છે

$\frac{140}{90}$  ↑

**140/90 અથવા જો બેમાંથી કોઈ એક વધારે હોય તો**

તમારું બ્લડ પ્રેશર ખૂબ વધારે છે. તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો અને તેની ફરીથી તપાસ કરાવો.

$\frac{130}{85}$  ↑

**130/85 અને 139/89 ની વચ્ચે**

તમારું બ્લડ પ્રેશર થોડું વધારે છે. તમારે તેને ઘટાડવા માટે સ્વસ્થ પસંદગીઓ કરવી જોઈએ અને 1 વર્ષમાં ફરીથી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

$\frac{90}{60}$   $\frac{130}{85}$  ✓

**90/60 અને 129/84 ની વચ્ચે**

તમારું બ્લડ પ્રેશર સ્વસ્થ છે. દર 5 વર્ષે તેની તપાસ કરાવો.

$\frac{90}{60}$  ↓

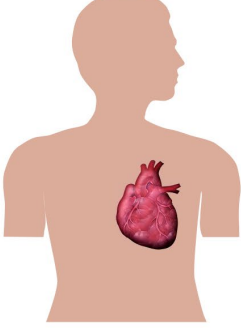
**જો બેમાંથી કોઈ એક 90/60 કરતાં ઓછું હોય તો**

તમારું બ્લડ પ્રેશર ઓછું છે. આનો અર્થ શું છે તે વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.



જો તમારું બ્લડ પ્રેશર મશીન તમને તમારા નાડીના ઘબકારા વિશે જણાવે છે તો તે તમને આ પણ જણાવી શકે છે

## તમારા ઘબકારા અનિયમિત છે



અનિયમિતનો અર્થ એ છે કે તમારું હૃદય સામાન્ય પેટર્નમાં ઘબકતું નથી.

જો તમારા ઘબકારા અનિયમિત હોય તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.



જો તમને છાતીમાં દુખાવો થાય અથવા તમે શ્વાસ લઈ શકતા નથી, તો તમારે 999 પર ફોન કરવો જોઈએ.

## તમારા ઘબકારા ખૂબ ધીમા અથવા ખૂબ ઝડપી છે



જો તમારા ઘબકારા ખૂબ ધીમા હોય તો તમને ચક્કર આવી શકે છે અથવા બીમારી જેવું લાગી શકે છે.



જો તે ખૂબ ઝડપી હોય તો શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી શકે છે.

જો તમને આના વિશે ચિંતા હોય તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

# મારા બ્લડ પ્રેશરના આંકડા



આગલી વખતે જ્યારે તમારું બ્લડ પ્રેશર તપાસવામાં આવે ત્યારે તેને લખવા માટે આ પાનાનો અને પછીના પાનાનો ઉપયોગ કરો.

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

તપાસવાની તારીખ

સંખ્યાઓ છે

મારા નાડીના  
ધબકારાનો દર છે

# બ્લડ પ્રેશર વિશે વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવવી



તમે આ વેબસાઇટ્સ પર વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

તમે તમારા મોબાઇલ ફોન અથવા ટેબ્લેટના કેમેરાને QR કોડ્સ તરફ રાખી શકો છો અને લિંક પર અથવા વેબસાઇટ પર ક્લિક કરી શકો છો



અમારી વેબસાઇટ

[www.lancashireandsouthcumbria.icb.nhs.uk](http://www.lancashireandsouthcumbria.icb.nhs.uk)



NHS વેબસાઇટ.

અથવા [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) પર જાઓ



બ્રિટિશ હાર્ટ ફાઉન્ડેશન વેબસાઇટ.

અથવા [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk) પર જાઓ



હેલ્ધીયર લેન્કેશાયર અને સાઉથ કુમ્બ્રિયા વેબસાઇટ.

અથવા [www.healthierlsc.co.uk/healthyhearts/resources](http://www.healthierlsc.co.uk/healthyhearts/resources) પર જાઓ



આ દસ્તાવેજના સંપૂર્ણ સંસ્કરણને કહેવામાં આવે છે  
"તમારા નંબરો જાણો અને તેનો તમારા માટે શું અર્થ  
છે તે જાણો"