

तुमरलं हृदयने हलतुी डुरेड डरुे तुमरलं डुलड डुरेशरने नलतुंरलडरं ररडुवर डरडे हकुषलर अशुतुन डररुगहशुडर



Blood Pressure UK

तुडरुे डुलड डुरेशर नुतुं ररडुवर
डरडे तुडरुी डरुुडर

દક્ષિણ એશિયામાં અફઘાનિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, ભૂતાન, ભારત, માલદીવ, નેપાળ, પાકિસ્તાન અને શ્રીલંકાનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમે દક્ષિણ એશિયન મૂળના હોવ, તો આ પુસ્તિકા તમારા માટે છે. તમારાં બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં કરીને તમારાં હૃદય અને શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરવા માટે તે લખવામાં આવી છે.

UKમાં લોકોને હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક થવાનું સૌથી મોટું જાણીતું કારણ હાઇ બ્લડ પ્રેશર છે. હૃદયની બીમારીઓ અને સ્ટ્રોકના કારણે ગંભીર બીમારીઓ, વિકલાંગતા અને અકાળે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

UKમાં દક્ષિણ એશિયાના લોકોમાં હૃદયરોગ અથવા સ્ટ્રોકથી મૃત્યુ થવાનું જોખમ વધારે છે. તમારાં બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવાથી આરોગ્યની ગંભીર સમસ્યાઓનું તમારું જોખમ ઓછું કરવામાં ખરેખર મદદ મળે છે.

આ પુસ્તિકામાં સમજાવ્યું છે કે બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યા એટલે શું અને તે તમારાં હૃદય અને શરીર પર કેવી રીતે અસર કરે છે. તેમા બતાવ્યું છે કે તમારાં બ્લડ પ્રેશરને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવાથી તમે સ્ટ્રોક અને હૃદય રોગ તેમજ અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત બીમારીઓથી બચી શકો છો.



હાઇ બ્લડ પ્રેશર શા માટે મહત્વનું છે?

જો કેટલાંક અઠવાડિયા સુધી તમારું રિડિંગ 140 ઓવર 90 કે તેથી વધુ હોય, તો કદાચ તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર હોઈ શકે છે. જો આ બંને આંકડામાંથી માત્ર એક જ વધારે હોય તો પણ તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર હોઈ શકે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કારણે તમને અસ્વસ્થતા અનુભવશે નહીં, પરંતુ તે તમારાં સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જોખમી હોઈ શકે છે. જો તમે તેને ઘટાડો નહીં તો તેનાથી તમારાં હૃદય, રક્તવાહિનીઓ અને અન્ય અંગોને નુકસાન પહોંચી શકે છે. આ તમને સ્વાસ્થ્યને લગતી ગંભીર સમસ્યાઓનાં જોખમમાં મૂકી શકે છે.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો હાઇ બ્લડ પ્રેશર તમારાં હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને વધુ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ કારણોસર, તમારે તમારાં બ્લડ પ્રેશરને 130 ઓવર 80 કરતાં નીચે રાખવાની જરૂર પડી શકે છે.

બ્લડ પ્રેશર શું હોય છે?



જ્યારે તમારું હૃદય ધબકે છે, ત્યારે તે તમારાં શરીરને જરૂરી ઊર્જા અને ઓક્સિજન આપવા માટે લોહીનું પમ્પિંગ કરે છે. જેમ જેમ લોહી આગળ વધે છે તેમ, તે તમારી રક્ત વાહિનીઓની બાજુઓ સામે પ્રેશર કરે છે. આ પ્રેશરની તાકાત એ જ તમારું બ્લડ પ્રેશર હોય છે.

જ્યારે હૃદય ધબકતું હોય ત્યારે પ્રેશર સૌથી વધુ હોય છે. આને સિસ્ટોલિક પ્રેશર (ટોચનો આંકડો) કહેવામાં આવે છે, અને તે લગભગ 120 અથવા તેનાથી ઓછો હોવો જોઈએ.

જ્યારે ધબકારાની વચ્ચે હૃદય આરામ કરે છે (વિરામ લે છે) ત્યારે પ્રેશર સૌથી નીચું હોય છે. આને ડાયસ્ટોલિક પ્રેશર (નીચેનો આંકડો) કહેવામાં આવે છે અને તે લગભગ 80 અથવા તેનાથી ઓછો હોવો જોઈએ.

તેથી બ્લડ પ્રેશરને બે આંકડામાં દર્શાવવામાં આવે છે, જે સિસ્ટોલિક અને ડાયસ્ટોલિક હોય છે. બ્લડ પ્રેશર 'મિલિમીટર ઓફ મરક્યૂરી' (mmHg) માં માપવામાં આવે છે.

જ્યારે તમારું બ્લડ પ્રેશર માપવામાં આવે ત્યારે તે બે આંકડામાં લખવામાં આવે છે, ઇ.ત. 120/80 mmHg અથવા '120 ઓવર 80'. આગલી વખતે જ્યારે તમે તમારું અથવા તમારા આશ્રજનોનું માપ કરાવો, ત્યારે પૂછો કે તમારા આંકડા કેટલા છે.

બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય રીતે તમે અનુભવો છો તેવું નથી હોતું. તમારું બ્લડ પ્રેશર જાણવા માટેની એક જ રીત છે કે, તમે તેને મપાવો.

BP રિડિંગ

120 ઓવર 80 કરતાં ઓછું

તમારું બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય અને સ્વસ્થ છે

આનો અર્થ શું છે

તમારે શું કરવું જરૂરી છે

5 વર્ષમાં ફરીથી તપાસ કરાવો. તમારાં બ્લડ પ્રેશરને આ સ્તર પર રાખવા માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલીનું પાલન કરો

121 ઓવર 81 અને 139 ઓવર 89 ની વચ્ચે

તમારું બ્લડ પ્રેશર હોવું જોઈએ તેના કરતા થોડું વધારે છે. તમને જીવનના પાછલા તબક્કામાં હાઇ બ્લડ પ્રેશર થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે અને તમારે તેને ઓછું કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ

એક વર્ષમાં ફરીથી તપાસ કરાવો. તમારી જીવનશૈલીમાં સ્વસ્થ ફેરફાર કરો

140 ઓવર 90 અથવા તેથી વધુ (કેટલાક અઠવાડિયામાં)

તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર છે

તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરો - તમારા GP, પ્રેક્ટિસ નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટની મુલાકાત લો અને તેઓ તમને કદાચ કોઈ દવા આપી શકે છે તે લો

હાઇ બ્લડ પ્રેશર કેવી રીતે તમારાં શરીરને તમારાં હૃદયને

○ અસર કરે છે

હાઇ બ્લડ પ્રેશર હાર્ટ એટેકનું મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે તમારાં હૃદયને લોહીનો પુરવઠો પહોંચાડતી રક્તવાહિનીઓ બ્લૉક થઇ જાય અથવા ફાટી જાય ત્યારે હાર્ટ એટેક આવે છે. જ્યારે આવું થાય, ત્યારે હૃદયના ભાગોને નુકસાન થાય છે અથવા તે નાશ પામે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કારણે હાર્ટ ફેઇલ્યોર અથવા હૃદય પહોંચું થઇ જવાની સમસ્યા પણ થાય છે, આ બંનેનો મતલબ એવો થશે કે તમારું હૃદય જોઇએ તે રીતે કામ કરી રહ્યું નથી.

○ તમારી કિડની

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કારણે તમારી કિડનીમાં પૂરવઠો પહોંચાડતી રક્તવાહિનીઓને નુકસાન થવાથી કિડનીનો રોગ થઇ શકે છે. જો તમારી કિડની જોઇએ તે રીતે કામ ના કરતી હોય, તો આ તમારાં સ્વાસ્થ્યને ગંભીર અસર કરી શકે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કારણે તમારી આંખો સહિત અન્ય અંગોને નુકસાન થઇ શકે છે. તેનાથી પુરુષોમાં ઉત્થાનની સમસ્યા પણ થઇ શકે છે. આ કારણોસર તમારું બ્લડ પ્રેશરનું સ્તર નીચું રાખવું ખૂબ જ મહત્વનું છે.

જો તમારી કિડનીને હાનિ પહોંચી હોય, તો તે વારંવાર તમારાં બ્લડ પ્રેશરને વધુ ઊંચું લઇ જવાનો પ્રયાસ કરશે. આના કારણે તમારાં હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ તેમજ કિડની પર વધુ તાણ આવે છે.

○ તમારું મગજ

હાઇ બ્લડ પ્રેશર સ્ટ્રોક આવવાનું મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે તમારા મગજમાં લોહીનો પુરવઠો પહોંચાડતી રક્તવાહિનીઓ બ્લૉક થઇ જાય અથવા ફાટી જાય ત્યારે સ્ટ્રોક આવે છે. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે મગજના ભાગોને નુકસાન થાય છે અથવા તે નાશ પામે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કારણે અમુક પ્રકારના ઉન્માદ પણ થાય છે. મતલબ કે, તેના કારણે યાદશક્તિમાં ઘટાડો થવો, મૂંઝારો આવવો અને બોલવામાં તેમજ સમજવામાં મુશ્કેલીઓ પડવા જેવી સમસ્યાઓ થાય છે.

○ તમારા પગ

હાઇ બ્લડ પ્રેશરને કારણે તમારા પગની રક્તવાહિનીઓ સંકોચાઇ શકે છે, જેના કારણે તેમાંથી લોહીનું પરિભ્રમણ મુશ્કેલ થઇ જાય છે. આના કારણે પીડાદાયક તાણ આવી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે તમે ચાલતા હોવ ત્યારે આવું થઇ શકે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કારણે તમારા પગની ઘૂંટીઓમાં સોજો પણ આવી શકે છે. આના કારણે ઘણી અસ્વસ્થતા થઇ શકે છે અને કેટલીકવાર કાયમી ધોરણે નસો અતિશય ફૂલી જાય છે અથવા પગમાં પડ થઇ શકે છે.

સ્વસ્થ જીવનશૈલી અને બ્લડ પ્રેશર

સક્રિય રહેવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર નીચું રાખવામાં અને તમારાં હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ મળે છે. પુખ્ત વયના લોકોએ અઠવાડિયામાં પાંચ વખત 30 મિનિટની મધ્યમ કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જેના કારણે તમને હૂંફ લાગે અને ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢવાનું ઠીક લાગતું હોય તેવી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરી શકો છો.

તમારાં રોજિંદા જીવનમાં વધુ સક્રિય કેવી રીતે રહી શકાય તેનો વિચાર કરો. તમે ઝડપથી ચાલવા જઇ શકો છો, થોડું સક્રિય રહેવાય તેવું બાગકામ કરી શકો છો અથવા બાળકોને પાર્કમાં લઇ જઇ શકો છો. તમારે એવું કંઈક જરૂર શોધવું જોઈએ જે કરવાથી તમને આનંદ મળે, જેથી તમે તે કરવાનું ચાલુ રાખશો. જો તમને દિવસમાં 30 મિનિટ ના મળી શકે તો, તો તમારી પ્રવૃત્તિઓમાં થોડી માત્રામાં વધારો કરવાથી પણ મદદ કરી શકે છે. 10-મિનિટનો એક એવા ત્રણ સેશનથી પણ આટલી જ મદદ મળી શકે છે. તમે આમાં પરિવાર અને મિત્રોને સામેલ કરવાનો પણ પ્રયાસ કરી શકો છો, કારણ કે સક્રિય રહેવાથી દરેકને વધુ લાભ મળી શકે છે.

○ વજન

જો જરૂર હોય તો તમારું વજન ઘટાડવાથી પણ તમારું બ્લડ પ્રેશર નીચું લાવવામાં મદદ મળશે. તેનાથી તમારું હૃદય અને શરીર પણ સ્વસ્થ રહેશે અને તમને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓથી બચવામાં મદદ મળશે.

વજન ઘટાડવા માટે, તમારે વધુ સક્રિય રહીને તમારા શરીર માટે જરૂરી ઊર્જાની માત્રામાં વધારો કરવો જરૂરી છે. તમારે ચરબી, ખાંડ અને મીઠાનું વધુ પ્રમાણમાં વધુ હોય તેવો ખોરાક લઈને ઊર્જા મેળવતા હોવ તો તેમાં ઘટાડો કરવો જરૂરી છે.

વજન ઘટાડવું મતલબ માત્ર “ડાયટ પર જવું” એવું ના હોવું જોઈએ. તેમાં તમારી જીવનશૈલીમાં એવા નાના ફેરફારો કરવા જોઈએ જેને તમે કાયમ જાળવી શકો. ઉદાહરણ તરીકે, લિફ્ટને બદલે સીડીનો ઉપયોગ કરો, દરરોજ વધુ ચાલો, કામ પર જવા માટે સાઇકલ ચલાવો અથવા બસમાંથી એક સ્ટોપ વહેલા ઊતરીને ચાલો.



○ ધૂમ્રપાન



ધૂમ્રપાન એ હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકનું મુખ્ય કારણ છે. જેમણે ક્યારેય ધૂમ્રપાન કર્યું ના હોય તેમની સરખામણીએ ધૂમ્રપાન કરનારાઓને હાર્ટ એટેક આવવાની શક્યતા લગભગ બમણી હોય છે.

તમાકુ ચાવવી કે નાસ લેવી અને શીશા પીવાથી પણ એટલું જ જોખમ રહે છે.

તેને છોડવાનું મુશ્કેલ છે, પરંતુ હવે તેને રોકવામાં તમને મદદરૂપ થવા માટે ઘણી વિવિધ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટને પૂછો.



કરીમાં તાજા શાકભાજી અને કઠોળ ઉમેરવાનો પ્રયાસ કરો

સ્વસ્થ આહાર અને બ્લડ પ્રેશર

○ મીઠું

વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર વધે છે. પુખ્ત વયના લોકોએ દિવસમાં 6 ગ્રામ (આશરે એક ટી-સ્પૂન) કરતાં ઓછું મીઠું ખાવું જોઈએ, પરંતુ આપણામાંના મોટાભાગના લોકો વધારે ખાય છે. મીઠું ઘટાડવામાં ક્યારેય મોડું થઈ ગયું એમ માનવું નહીં - આપણા સ્વાદના ચટકાને એડજસ્ટ થવામાં સરેરાશ માત્ર ત્રણ અઠવાડિયા લાગે છે.

રસોઈ કરતી વખતે અથવા ભોજન લેવા ટેબલ પર બેસો ત્યારે ભોજનમાં ઓછું મીઠું ઉમેરવાનો પ્રયાસ કરો. ધીમે ધીમે ઘટાડો કરવામાં આવે તો મોટાભાગે જ્યાં સુધી તમે મીઠું ઉમેરવાનું બંધ કરી દો ત્યાં સુધી ખબર પણ પડતી નથી, તો પછી શા માટે થોડું થોડું કરીને તમારું મીઠાનું સેવન ઓછું ના કરવું જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમને નાસ્તા અથવા સાથ તરીકે પાપડ ખાવાનું ગમતું હોય, તો તમે તેને અઠવાડિયામાં જેટલી વાર ખાઓ છો તેમાં ઘટાડો કરવાનો પ્રયાસ કરો, કારણ કે તેમાં મીઠું વધારે હોય છે. ભાત અને પરોઠા, ચપાતી કે પૂરીમાં મીઠું ન નાખો, કારણ કે કરી અને અથાણાંનો સ્વાદ

કુદરતી રીતે જ તેનો સ્વાદ વધારશે. તમે તમારી રસોઈમાં મીઠાંના બદલે પહેલાંથી જ ઉપયોગ કરી શકો તેવા ઔષધો અને મસાલાઓનો વધુ ઉપયોગ કરી શકો છો, જેમ કે ધાણા જીરું (ધાણા અને જીરુંનો પાવડર), હળદર, ગરમ મસાલો, સરસવના દાણા, ધાણા, કરી પતા (મીઠો લીમડો), લીંબુ/ લીંબુનો રસ અને આમલી.

તમે ખરીદો છો તે ખાદ્યપદાર્થોમાં પહેલાંથી જ કેટલું મીઠું છે તે ધ્યાનથી જુઓ. આપણે જે મીઠું ખાઈએ છીએ તેમાંથી લગભગ 80% મીઠું બ્રેડ, નાસ્તાના સેરેલ્સ, મિસ્કિટ અથવા પ્રોસેસ્ડ ફૂડ જેવા ખોરાકમાં છુપાયેલું હોય છે. મસાલાના મિશ્રણ, સૉસ, ચટણી અને અથાણાંમાં પણ ઘણું મીઠું હોઈ શકે છે. હંમેશા લેબલ્સ વાંચો અને ઓછામાં ઓછા મીઠાવાળા વિકલ્પો પસંદ કરો.

મીઠાના બદલે મસાલાનો ઉપયોગ કરો



ફળો અને શાકભાજી

ફળો અને શાકભાજીમાં પોટેશિયમ હોય છે, જે તમારાં બ્લડ પ્રેશરને ઓછું રાખવામાં મદદ કરે છે. પુખ્ત વયના લોકોએ દિવસમાં કુલ ખોરાકના ઓછામાં ઓછા 5મા ભાગના ફળો અને શાકભાજી ખાવા જોઈએ. એક ભાગ એટલે 80 ગ્રામ થાય, જે લગભગ એક મુઠ્ઠી જેટલું હોય છે.

કરી અને કીમાંમાં વધુ શાકભાજી, કઠોળ અને દાળ ઉમેરવાનો પ્રયાસ કરો. ઉદાહરણ તરીકે ચણા/છોલે (ચણા)માં પાલક ઉમેરો. અથવા બટાકાની કરીમાં વટાણા અથવા કોબીજ ઉમેરો. મિક્સ શાકભાજીની કરી, લીંડી અથવા કારેલા પણ ઝડપી, સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક ડીશો છે. તમે તમારાં ભોજન સાથે ખાવા માટે સલાદ પણ ઉમેરી શકો છો.

ગળ્યા નાસ્તાના બદલે તાજા ફળો અથવા સૂકો મેવો ખાઓ. તમે દરરોજ જે ફળ અને શાકભાજી ખાઓ છો તેને બદલતા રાખવાનો પ્રયાસ કરો. તાજા, સૂકવેલા, ફ્રોઝન અને ટીનમાં ભરેલા હોય તે બધા સારા છે, પરંતુ ટીનમાં ભરેલા ખોરાકમાં મીઠું ચડાવેલું પાણી અને સિરપમાં ખાંડ હોય છે માટે આવા વધારાના મીઠા અને ખાંડ પર ખાસ ધ્યાન આપો. ચાટ બનાવતી વખતે તરબૂચ, પાઈનેપલ, દાડમ અને એવોકાડો જેવા ફળો ઉમેરો.



દાઝ

વધુ પડતો દાઝ પીવાથી સમય જતાં તમારું બ્લડ પ્રેશર વધે છે. જો તમે પીતા હોવ, તો ભલામણ કરેલી માત્રામાં જ દાઝ પીવામાં આવે તે શ્રેષ્ઠ છે, આ તમારાં બ્લડ પ્રેશરને ઓછું રાખવામાં મદદ કરશે.

પુરુષો અને મહિલાઓ બંને માટે ભલામણ કરેલી મર્યાદા અઠવાડિયામાં 14 યુનિટ કરતાં વધુ નથી. એક યુનિટ સામાન્ય સ્ટ્રોન્થની બિયર અથવા સાઈડરનો આશરે અડધો પિન્ટ, વાઈનનો એક નાનો ગ્લાસ અથવા સ્પિરિટનું એક પબ માપ હોય છે.



♥ ચરબી

વધુ પડતો ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાવાથી તમારું વજન વધશે, જે તમારું બ્લડ પ્રેશર વધારે છે. ચરબીયુક્ત ખોરાક પણ તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધારે છે, જેનાથી તમારા હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોકનું જોખમ વધે છે.

માખણ, ઘી અને પામ તેલ જેવા ચરબીયુક્ત પદાર્થોમાં સંતૃપ્ત ચરબી વધુ હોય છે. આ ઘટકોની મદદથી ભોજન લેવાની સંખ્યા સિમિત કરવાનો પ્રયાસ કરો અને બ્રેડ, ચપાતી અથવા ભાતમાં માખણ અથવા ઘી ન નાંખો.

ઓલિવ તેલ (ડ્રેસિંગ માટે વાપરી શકાય છે) અથવા સૂર્યમુખીનું તેલ અને રેપસીડ તેલ (તળવા અને રસોઈ માટે વાપરી શકાય છે) જે તમારા માટે વધુ સારા છે, પરંતુ તેમાં પણ ચરબી તો હોય જ છે. જ્યારે તમે રાંધતા હોવ, ત્યારે તમે જે તેલનો ઉપયોગ કરો છો તેને માપો અને ઓછો ઉપયોગ થાય તેવો પ્રયાસ કરો.



ઘીમાં સંતૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે

♥ આખુ ધાન્ય

જેમાં ચરબી, મીઠું અને ખાંડ ઓછી માત્રામાં ઉમેરવામાં આવેલા હોય તેવા વધુ આખા ધાન્ય અથવા વધુ ફાઇબરયુક્ત ખોરાક પસંદ કરવાનો પ્રયાસ કરો. બ્રાઉન રાઇસનો ઉપયોગ કરીને પાંચા (ચપટા કે તૂટેલા ચોખા) બનાવી શકાય જુવાર જેવા ધાન્યમાંથી ચપાતી/રોટલી બનાવવા માટે આ પ્રકારના લોટનો ઉપયોગ થઈ શકે. તેમાં ખનીજતત્વો, ફાઇબર, પ્રોટીન અને એન્ટીઓક્સિડેન્ટ્સ વધુ હોય છે. તેમાં પોટેશિયમ પણ વધુ હોય છે, જે બ્લડ પ્રેશરને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે.



તમે જે તેલનો ઉપયોગ કરો છો તેને માપવાનો પ્રયાસ કરો



દક્ષિણ એશિયન સમુદાય માટે સ્વસ્થ આહારની ઊંડાણપૂર્વકની માર્ગદર્શિકા માટે **સાઉથ એશિયન ઇટવેલ ગાઇડ** પર એક નજર નાખો. ખાસ કરીને દક્ષિણ એશિયન પૃષ્ઠભૂમિના લોકો માટે તેમની વિવિધ સાંસ્કૃતિક જરૂરિયાતોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા ખોરાકની વધુ સારી પસંદગી કરવામાં મદદ કરવા માટે UKની ઇટવેલ માર્ગદર્શિકામાંથી તેને તૈયાર કરવામાં આવી છે.



સમોસા એક લોકપ્રિય તળેલો નાસ્તો છે પણ તેના બદલે તેને શેકવાનો પ્રયાસ કેમ ન કરવો જોઇએ?

The South Asian Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated Fat	Sugars	Salt
200kcal	3.0g	1.5g	3.4g	0.5g
LOW	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Eat less often and in small amounts

Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count. Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Choose unsaturated oils and use in small amounts

Eat more beans and pulses, fish, eggs, meat and other proteins
sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat

Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options



Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

સાઉથ એશિયન ઇટવેલ ગાઇડ ફરીહા જય દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવી છે. તેઓ દક્ષિણ એશિયાના આહારમાં વિશેષ રુચિ ધરાવતા UKમાં રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશર માટે દવાઓ

તમારા આહારમાં ફેરફાર કરીને તેમજ વધુ સક્રિય રહેવાથી તમને તમારા બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં ખરેખર મદદ મળી શકે છે, પરંતુ પોતાની જાતે તે પૂરતા પ્રમાણમાં ઘટશે નહીં. તેને વધુ ઘટાડવા માટે તમારે દવાઓ લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશર માટે લઇ શકાય તેવી દવાઓની વિશાળ શ્રેણી ઉપલબ્ધ છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારા માટે યોગ્ય દવાઓ શોધવામાં તમારી સાથે કામ કરશે. દરેક વ્યક્તિની તાસીર અલગ હોય છે અને અમુક પ્રકારની દવાઓ અલગ અલગ પ્રકારના લોકોમાં વધુ સારી રીતે કામ કરે છે.

ઘણા લોકોને માત્ર એક દવાથી તેમનું બ્લડ પ્રેશર પૂરતી માત્રામાં ઓછું ના થાય તેવું બની શકે છે અને બે, ત્રણ કે ચાર અલગ-અલગ દવાઓ લેવી પડી શકે છે. દરેક પ્રકારની દવા શરીરમાં વિવિધ સિસ્ટમો પર કામ કરે છે, તેથી એક કરતાં વધુ દવા લેવાથી તમારા બ્લડ પ્રેશર પર વધુ અસર થવી જોઈએ.

○ તમારી દવાઓમાંથી મહત્તમ લાભ મેળવો

હાઇ બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યાને મટાડી શકાતી નથી અને જો તમારે દવાઓ લેવાની જરૂર હોય, તો તમારે કદાચ જીવનભર તે લેવી પડે તેવી શક્યતા છે. જો તમે બંધ કરો છો, તો તમારું બ્લડ પ્રેશર ફરી પાછું વધી જશે.

તમારી દવાઓને તમારી દિનચર્યાનો હિસ્સો બનાવી દો – દરરોજ એક જ સમયે તે લો અને તેને લેવાની આદત પાડો. આનાથી તમને તેનો મહત્તમ લાભ મેળવવામાં મદદ મળશે.

જો તમે હાઇ બ્લડ પ્રેશર માટે દવાઓ લેતા હોવ તો પણ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી ચાલુ રાખો તે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે દવાઓ વગર તમારું બ્લડ પ્રેશર જેટલું ઓછું કરશો, એટલી તમારે દવાની ઓછી જરૂર પડશે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તમારી દવાઓને તમારા માટે વધુ સારી રીતે કામ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.



સ્વસ્થ પ્રેશર, સ્વસ્થ હૃદય



હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક માટે જવાબદાર અન્ય સંખ્યાબંધ જોખમી પરિબલો પણ છે જેનું જોખમ દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકોને વધારે છે. તેથી તે તમારાં બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવું વધારે અર્થપૂર્ણ છે, કારણ કે તે તમારાં હૃદય અને શરીરને એક કરતા વધુ રીતે મદદ કરે છે.

☉ ડાયાબિટીસ

દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકોને ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા અન્ય લોકો કરતાં 6 ગણી વધારે હોય છે. જો તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટીસ હોય, તો તમારા હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને કિડની ફેઇલ થવાનું જોખમ પણ વધારે છે. તમારું બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરવા માટે અપનાવેલી તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તમને તમારા ડાયાબિટીસના જોખમને ઓછું કરવામાં મદદ કરશે.

☉ કોલેસ્ટ્રોલ

તમારા લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું ઊંચું પ્રમાણ તમારા હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારી શકે છે. જો તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલ હોય તો પણ તમને વધુ જોખમ રહેલું છે. સારી રીતે ખાવાથી અને સક્રિય રહેવાથી આ બંને ઘટાડી શકાય છે. જો તમને જરૂર હોય તો તમારા ડૉક્ટર તમારું કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે તમને દવાઓ પણ આપી શકે છે.

પગલાં લો

તમારી ઉંમર ભલે ગમે તે હોય તો પણ, તમારું બ્લડ પ્રેશર ખૂબ મહત્વનું છે. હવે આ પુસ્તિકામાં ફેરફારો કરવાથી તમે સારી ટેવો જાળવી શકશો જે તમને તંદુરસ્ત વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવવામાં મદદ કરશે.

તમારું બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરવા માટે પગલાં લેવામાં ક્યારેય મોડું થઇ ગયું એમ માનવું નહીં. હાઇ બ્લડ પ્રેશર એ વૃદ્ધાવસ્થાનો એક હિસ્સો નથી. તમારી ઉંમર ગમે તેટલી હોય તો પણ તેને ઘટાડવા માટે તમે પગલાં લઇ શકો છો.

નાના ફેરફારો કરવાથી પણ મોટો ફરક લાવી શકાય છે, તો શા માટે આજે જ શરૂઆત ના કરીએ?

હાઇ બ્લડ પ્રેશર હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકનું મુખ્ય કારણ છે. દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકોમાં અન્ય લોકોની સરખામણીએ આ આરોગ્ય સમસ્યાઓ થવાની શક્યતા વધુ રહેલી છે. આ પુસ્તિકા તમે તમારાં બ્લડ પ્રેશર વિશે વધુ સારી રીતે સમજી શકો તેમાં મદદ કરવા માટે લખવામાં આવી છે. તેમાં આ બાબતોની ચર્ચા કરી છે:

📌 હાઇ બ્લડ પ્રેશરનો ખરેખર અર્થ શું છે

📌 હાઇ બ્લડ પ્રેશર તમારાં શરીરને કેવી રીતે અસર કરે છે

📌 તંદુરસ્ત જીવનશૈલી દ્વારા કેવી રીતે બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરી શકાય

આ પુસ્તિકા હાઇ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા લોકો અને આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાત વ્યાવસાયિકોની મદદથી લખવામાં આવી છે. તે તમને તમારા માટે યોગ્ય પસંદગી કરવા માટે જરૂરી માહિતી આપવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે.

આ પુસ્તિકા બંગાળી, ગુજરાતી, હિન્દી, પંજાબી અને ઉર્દૂમાં પણ ડાઉનલોડ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. વધુ માહિતી માટે, અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો, અહીં www.bloodpressureuk.org

બ્લડ પ્રેશર UK વિશે

અમે UKની અગ્રણી બ્લડ પ્રેશર ચેરિટી છીએ - સ્ટ્રોક, હાર્ટ એટેક અને હૃદય રોગને રોકવા માટે દેશમાં લોકોનું બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવામાં મદદ કરીએ છીએ. હાઇ બ્લડ પ્રેશરની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી શકાય અને અટકાવી શકાય છે. અમે મદદ કરવા માટે અહીં છીએ.

વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને સંપર્ક કરો:

બ્લડ પ્રેશર UK

વુલ્ફસન સંસ્થા

ચાર્ટરહાઉસ સ્ક્વેર

લંડન EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

હેડ ઓફિસ: 020 7882 6255

હેલ્પલાઇન: 020 7882 6218

ઇમેઇલ: help@bloodpressureuk.org

બ્લડ પ્રેશર UK એ એક રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી છે અને અમે અમારાં કાર્યને પાર પાડવા માટે દાન પર નિર્ભર છીએ. આ પુસ્તિકાના નિર્માણના ખર્ચ માટે તમે જે પણ દાન આપી શકો છો તેના માટે અમે આભારી હોઈશું.

આ પુસ્તિકાના નિર્માણમાં સાઉથ એશિયન હેલ્થ ફાઉન્ડેશને મદદ કરવા બદલ તેમના આભાર સાથે.

જાન્યુઆરી 2009 ના આરોગ્ય વિભાગના સમર્થનથી ઉત્પાદિત

પુસ્તિકા 2022 માં અપડેટ કરવામાં આવી



Blood Pressure UK

તમારું બ્લડ પ્રેશર નીચું રાખવા માટે તમારી મદદમાં