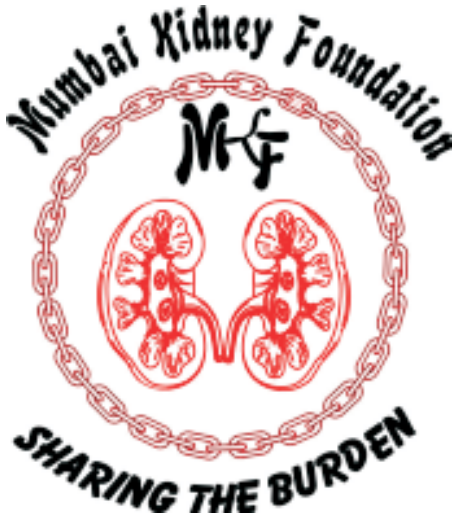


# બ્લડ પ્રેશર

(ઉચ્ચ લોહીનું દબાણ)

જે તેજથી તે ચઢે છે  
એજ તેજથી તે પડે છે



## કીડની અને ઊંચું લોહીનું દબાણ (હાઇ બી. પી.)



### બ્લડ પ્રેશર શું છે?

ઘમનીઓ પર પડનાર લોહીના દબાણને બ્લડ પ્રેશર કહેવાય છે. આજ દબાણ લોહીને હૃદયમાંથી મગજ, કીડની અને પેટ જેવા અવયવો સુધી પહોંચાડે છે.

### તેને કેવી રીતે માપી શકાય?

તેને સ્ફીગ્મેનો મીટર દ્વારા માપી શકાય છે. બ્લડપ્રેશરને માપવા માટે બ્લડપ્રેશર ચંત્ર (કફ) આપના હાથના ઉપરના હિસ્સામાં લપેટવામાં આવે છે. કફમાં પંપ દ્વારા હવા ભરવામાં આવે છે અને પછી તે હવાને છોડવામાં આવે છે અને આ પ્રકારે નાડીની ઘડકન સાંભળવામાં આવે છે. તમારા બ્લડપ્રેશર (બીપી) ના ઉપરના નંબરને સીસ્ટોલીક પ્રેશર અને નીચેના ડાયાસ્ટોલીક પ્રેશર કહેવાય છે.

દાખલા તરીકે આપના રીડીંગ જો 120/80 છે તો એને 120 બાય 80 તરીકે કહેવામાં આવે છે.

### ઊંચું (ઉચ્ચ) લોહીનું દબાણ શું છે?

ઘમનીઓ પર પડતું લોહીનું દબાણ છે જે વધુ વધવાથી નુકસાન પહોંચી શકે છે. જેટલું વધુ લોહીનું દબાણ હશે તેટલી વધુ મુસિબત હૃદયને ટીરચુઝ સુધી લોહી પહોંચાડવામાં પડે છે. સતત અનિયમિત ઊંચા લોહીના દબાણથી દરદીને લકવો, હાર્ટ એટેક, અંધત્વ અને કીડનીના રોગો થઈ શકે છે. ફક્ત એકજ વખતના ઊંચા લોહીના દબાણથી કે વ્યક્તિને ઊંચા લોહીના દબાણની બિમારી છે એ જાણી શકાતુ નથી. ઊંચા લોહીના દબાણના

નિદાન માટે ડોક્ટર સાથે સતત સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ. વધુ કરી વચસ્ક્રોમાં ઊંચું લોહીનું દબાણ ત્યારે માનવામાં આવે છે જ્યારે સિસ્ટોલિક પ્રેશર 140 અથવા તેનાથી વધુ હોય અને ડાયાસ્ટોલિક પ્રેશર 90 અથવા તેનાથી વધુ હોય. ડાયાલીસીસના રોગી અથવા જુની કીડનીના દરદીઓમાં યોગ્ય લોહીનું દબાણ 130/80 થી નીચે હોવું જોઈએ.

ઊંચા લોહીના દબાણના લક્ષણો શું છે?

વધુ પ્રમાણે ઊંચા લોહીના દબાણથી પીડીત લોકોને કોઈપણ ખાસ લક્ષણોનો અનુભવ નથી હોતો અને તેઓને પોતાની બીમારીનો ખ્યાલ પણ નથી હોતો. અમુક લોકોને ચક્કર, દૃષ્ટિમાં પરિવર્તન, માથાનો દુઃખાવો અથવા નાકમાંથી લોહી જવા જેવા લક્ષણો હોઈ શકે છે.

ઊંચા લોહીના દબાણને (હાઈ બીપી) વધવાના અમુક કારણ

- વારસાગત : જો પરિવારમાં કોઈપણને ઊંચા લોહીના દબાણ અને હૃદયરોગની બિમારી રહી હોય, તો તેના વંશજોને આ રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
  - ઉંમર : જેમ ઉંમર વધે છે તેમ ઘમનીઓનું લચીલાપણું ઓછું થતું જાય છે જેનાથી ઊંચું લોહીનું દબાણ થઈ શકે છે. ઉંમરની સાથે વજન વધવું પણ ઊંચા લોહીના દબાણનું એક મુખ્ય કારણ છે.
  - જાડાપણું, મોટાપો : “જેટલી વધુ કમર, એટલી ઓછી જીંદગી” મહિલાઓમાં કમરનો ઘેરાવો 34” થી વધુ અને પુરુષોમાં 39” થી વધુ હોય તો તેમને ઊંચા લોહીના દબાણ થવાનો ખતરો 4 થી 6 ઘણો વધી જાય છે.
  - દારૂ એ શરીરના દરેક કોષો માટે એક ઝેર છે.
  - વધુ મીઠું અને ચરબીનો પ્રયોગ
  - ખૂબજ ઓછી કસરત અને બેઠાડું જીવન
  - ચીંતા
- ઉપર આપેલા કારણો દૂર કરવા એ આપણા વશમાં છે.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાથી ઊંચા લોહીના દબાણથી બચી શકાય છે.

ઊંચા લોહીના દબાણ અને કીડનીની બીમારીમાં શું સંબંધ છે?

ડાયાબીટીસ (મધુમેહ) પછી ઊંચા લોહીનું દબાણ એ કીડનીની બિમારીનું બીજું મોટું કારણ છે. કીડનીની બિમારીમાં ઊંચા લોહીનું દબાણ હોવાથી કીડનીના કાર્યમાં ઝડપથી નુકસાન થાય છે. નેફ્રોન (કીડનીના કાર્યરત એકમ) ઉપર લાંબા સમય સુધી ઊંચા લોહીના દબાણની ખરાબ અસર પડે છે.

કીડનીને કેટલા ટકા નુકસાન થયું છે, એની જાણકારી ડોક્ટર મૂત્રમાં આવેલા પ્રોટીનની માત્રાથી અને GFR નામના (ગ્લોમેરુલર ફિલ્ટ્રેશન રેટ) એક સામાન્ય લોહીની તપાસથી લગાવી શકે છે. ઊંચા લોહીના દબાણના દરદીને કીડનીની બિમારી થવાની સંભાવના વધુ હોય છે. મૂત્ર અને લોહી માં રહેલા ક્રિએટિનની માત્રાની તપાસ કરાવી તે બહુ જ સરળ રીતે જાણી શકાય છે.

મારે મારું લોહીનું દબાણ / (બી. પી.) ક્યારે ચેક કરાવવું જોઈએ?

નોર્મલ વ્યક્તિએ પોતાનું લોહીનું દબાણ વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા એક વખત તો અવશ્ય ચેક કરાવવું જોઈએ. જો ઊંચું લોહીનું દબાણ જણાય તો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તપાસ કરાવતા રહેવું જોઈએ. જો આપને ઊંચું લોહીનું દબાણ રહેતું હોય તો આપે દવાઓ લેવી પડે છે. આપણે પોતાના લોહીનું દબાણ સરળતાથી ઘરમાં પણ કરી જાણી શકીએ છીએ.

ઊંચા લોહીના દબાણનો ઈલાજ કેવી રીતે કરી શકાય?

ઊંચા લોહીના દબાણને ઠીક નથી કરી શકાતું પરંતુ તેને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. લોહીના દબાણનું લક્ષ્ય 140/90 થી નીચે હોય છે. જો વ્યક્તિને કીડનીની બિમારીનો ખતરો હોય, તો તેને આ લક્ષ્ય 120/80 થી નીચે રાખવું જોઈએ. તેને પોતાની જીવનશૈલીમાં નીચે આપેલા ફેરફાર કરવા જોઈએ.

- જાડાપણું ઓછું કરો.
- સંયમિત આહાર લો.  
(ડાયેટીશયનનો (આહારશાસ્ત્રી) સંપર્ક કરો)
- આપના દૈનિક ભોજનમાં મીઠાનો પ્રયોગ ઓછો કરો.
- દારૂને ટાળો તથા ધૂમ્રપાન છોડી દો.

ઊંચા લોહીના દબાણમાં આહાર સંબંધી યોગ્ય સૂચનાઓ  
ભોજનમાં સોડિયમ (મીઠું) ઓછું કરવાના રસ્તાઓ  
(ઉપાયો)

- દરદીની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખતાં બધું જ ભોજન એવી રીતે બનાવવું કે જેમાં મીઠું, બેકિંગ સોડા, બેકિંગ પાવડર યા અજનોમોટા (MSG) વધુ ના હોય. ભોજનમાં ઉપરથી મીઠું નાખવાની આદતથી બચો.
- સાવધાની પૂર્વક તૈયાર ખાદ્યપદાર્થોના લેબલ વાંચો. ધ્યાનમાં રાખો કે ક્યાંય એમાં સોડા બાયકાર્બોનેટ (બેકિંગ સોડા), બેકિંગ પાવડર (MSG) અજનોમોટા, સોડિયમના મિશ્રણ જેવા કે સોડિયમ બેન્ઝોએટ, સોડિયમ સાઈટ્રેટ વગેરે તો નથી ને.
- ડોક્ટરની સલાહ વગર કોઈપણ દવાઓ, પેટ સાફ કરવાની દવાઓ (રચક) અથવા મીઠાને બદલે (દાખલા તરીકે સિંધવ મીઠું) ના લો.

નીચેના ખાદ્યપદાર્થો ટાળો

- ઘંઘાદારી ખાદ્યપદાર્થો જે દૂધમાંથી બનેલા હોય, કન્ડન્સડ દુધ, આઈસ્ક્રીમ, મીલ્ક શેક.
- માંસમાં કુદરતી સોડિયમની માત્રા વધુ હોય છે અને આથી માંસ, માછલી, ચીકન, ઇંડા, દુધ, ચીઝ અને પનીર વિગેરેને સંયમથી ખાઓ. માંસપેશીના મટન કરતાં અવયવો (કીડની, લિવર, મગજ) ના મટનમાં વધુ સોડિયમ હોય છે અને આથી તેને ટાળવું જોઈએ. શેલફીશ (શીપી, કેકડા, લોબસ્ટર, ઘોંઘા અને ઝિંગા) માં પણ સોડિયમ વધુ હોય છે. એવું નથી કે ખારા પાણીની માછલીમાં મીઠા પાણીની માછલી કરતાં વધુ

સોડિયમ હોય છે.

- ડબ્બામાં બંધ ફળો, સુક્રે મેવો જેવી કે કિશમિશ અથવા ટીનબંધ શાકભાજીથી બચો. પાલક, ગાજર, બીટ અને સફેદ શલજમ (કંદમૂળ) માં વધુ માત્રામાં સોડિયમ હોય છે.
- બેકરીના પદાર્થો જેવા કે બ્રેડ, પાઉ, ખારી, ટોસ્ટ, બટર ખારી, બિસ્કુટ, કેક, પિઝા, પેસ્ટ્રી ઇત્યાદિથી બચો, તેને ટાળો.
- સોફ્ટ ડ્રીન્કસ અને ફળોના સ્વાદવાળા પાવડર મેળવેલી વસ્તુથી બચો.
- બહારના નાસ્તા જેવા કે ભેલ, પાણીપુરી, સમોસા, રગડા - પેટીસ, દર્હીવડા, ચણા ભતૂરા, બર્ગર, પોપકોર્ન, વેફર્સ, પાપડ, મેંદુ - વડા વગેરે થી દૂર રહો.
- દરેક પ્રકારના સોસ, અથાણાં અને સીજનીંગથી બચો.

ઓછા સોડિયમવાળા આહાર

અનાજ, ફળ, બધાજ શાકભાજી, સાકર, તેલ, મલાઈ, મીઠાપીનાનું માખણ, અને માર્જરીન (વનસ્પતિ તેલ ઘી માંથી બનેલ માખણ જેવી એક બનાવટ) લોહીની દબાણની ખોટી ઘારણાઓ

- ઉંમર - હું તો બહુજ નાની ઉંમરનો છું, મને ઊંચું લોહીનું દબાણ કેવી રીતે થઈ શકે.
- લક્ષણ - મારામાં લોહીના દબાણના કોઈ લક્ષણ જેવા કે માથાનો દુઃખાવો, જીવ ગભરાવો, ઉબકા, ઊલટી, નાકમાંથી લોહી પડવું વિગેરે નજરમાં નથી આવતા. હું ડોક્ટર પાસે શું કામ જાઉં.
- જીવન શૈલી - હું એક નોર્મલ જીવન જીવી રહ્યો છું. કોઈ ચિંતા નથી, માટે મને લોહીનું દબાણ ના હોઈ શકે.
- વારસાગત - અમારા પરિવારમાં કોઈને પણ લોહીનું દબાણ નહોતું માટે મને ખાતરી છે કે મને પણ લોહીનું દબાણ નહિ હોય.
- વજન - મારું વજન કંટ્રોલમાં છે.

આ સૂત્રોને યાદ રાખો :-



- ઊંચા લોહીનું દબાણ એ હૃદય રોગ, હાર્ટ એટેક અને કિડનીની જુની બિમારીનું એક મુખ્ય કારણ છે.
- ઊંચા લોહીના દબાણ પર નિયંત્રણ રાખી આ બિમારીઓની સંભાવના ઓછી કરી શકાય છે.
- આપના લોહીના દબાણની તપાસ વર્ષમાં બે વખત અવશ્ય કરાવો.
- જો આપને ઊંચું લોહીનું દબાણ છે તો આપની દવાઓનું સેવન નિયમપૂર્વક કરો જેથી ભવિષ્યમાં થનારી બિમારીથી બચી શકાય.

ઊંચા લોહીના દબાણ અને ડાયાબીટીસ  
અટકાવવાના 10 સૂત્રીય ઉપદેશ

- 1) જડાપણાથી બચો.
- 2) 130/80 ની નીચે બી. પી. કન્ટ્રોલ કરો, તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો.
- 3) તેના પ્રાકૃતિક રૂપમાં જ ભોજન લો (જેમ કે શાકભાજી, અનાજ, દાળ, કઠોળ અને ફળો).
- 4) મૂત્રમાં સુગર, સાકરનો કંટ્રોલ કરો.
- 5) નિયમિત કસરત, વ્યાયામ કરો.
- 6) નિયમિત હેલ્થની (શરીરની તપાસ કરાવતા રહો) તપાસ કરાવો.
- 7) પાણી અને ભોજનથી થનારા ચેપથી બચો. જો થઈ જાય તો તુરંત ઇલાજ કરાવો.
- 8) કીડનીમાં પથરીની બીમારીનો તુરંત ઇલાજ કરાવો.
- 9) ઝેરી દવાઓથી બચો (જેવી કે દર્દ નિવારક ગોળીઓ) અથવા આર્યુવેટિક દવાઓ.
- 10) કીડનીની બિમારી વારસાગત છે તો પરિવારના બીજા સભ્યોની પણ તપાસ કરાવો.



**મુંબઈ કીડની ફાઉન્ડેશન**

લેન્સલોટ મેડીકલ સેન્ટર,

111-સી, લેન્સલોટ, શાસ્ત્રીનગર સામે,

બોરીવલી (પશ્ચિમ), મુંબઈ - 400 092.

ફોન નં. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854