# વિશ્વ હાઇપરટેન્શન દિવસ

17 મે 2023

## તમારું બ્લડ પ્રેશર

સચોટતાથી માપો, નિયંત્રિત કરો, લાંબુ જીવો

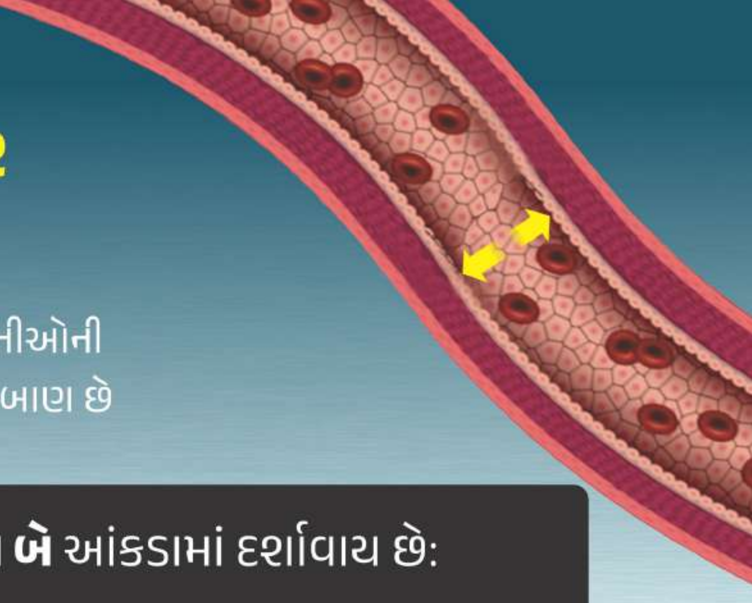
**Dr. Pankaj Patel**

Endocrinologist


An initiative by AprICA®

# બ્લડ પ્રેશર શું છે?

**બ્લડ પ્રેશર** એ ધમનીઓની દિવાલ પર લાગતું દબાણ છે



## **તેને બે** આંકડામાં દર્શાવાય છે:

પ્રથમ **(સિસ્ટોલિક)** નંબર છે. જ્યારે હૃદય સંકોચાય અથવા ધબકે ત્યારે તે રક્તવાહિનીઓ પરનું દબાણ દર્શાવે છે

બીજું **(ડાયસ્ટોલિક)** નંબર છે. તે બે ધબકારા વચ્ચે હૃદય આરામ કરે ત્યારે રક્તવાહિનીઓ પરનું દબાણ દર્શાવે છે.

## બ્લડ પ્રેશર વધારે પડતું ઉંચું હોય તેને હાઈપરટેન્શન કહેવાય

## તમારા બીપીના આંકડા જાણો*

| બ્લડ પ્રેશરની કેટેગરી | સિસ્ટોલિક mm Hg (ઉપરનો આંકડો) | | ડાયાસ્ટોલિક mm Hg (નીચેનો આંકડો) |
|---|---|---|---|
| સામાન્ય | 120 કરતા ઓછું | અને | 80 કરતા ઓછું |
| વધારે | 120 - 129 | અને | 80 કરતા ઓછું |
| હાઈ બ્લડ પ્રેશર (હાઈપરટેન્શન) સ્ટેજ 1 | 130 - 139 | અથવા | 80 - 89 |
| હાઈ બ્લડ પ્રેશર (હાઈપરટેન્શન) સ્ટેજ 2 | 140 અથવા વધુ | અથવા | 90 અથવા વધુ |
| હાઈપરટેન્સિવ કટોકટી (તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો) | 180 કરતા વધુ | અને/અથવા | 120 કરતા વધુ |

*heart.org/bplevels

# હાઈપરટેન્શનના **લક્ષણો** કયા છે?

ધબકારા વધી જવા

છાતીમાં દુખાવો

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

લોહીમાં પેશાબ

ચક્કર આવવા

ઝાંખું દેખાવું

નાકમાંથી લોહી વહે

માથાનો દુખાવો

ઉલ્ટી થવી અને ચક્કર આવવા

# હાઈપરટેન્શનના **જોખમી પરિબળો** કયા છે?

શારિરીક નિષ્ક્રિયતા

સ્થુળતા

વધારે પડતું દારૂનું સેવન

ધુમ્રપાન

કિડનીની બીમારી

ડાયાબિટીસ

પરિવારમાં હાઈપરટેન્શનનો ઈતિહાસ

તણાવ

ખોરાકમાં વધુ પડતું મીઠું

અમુક દવાઓની આડઅસર

# હાઈપરટેન્શનમાં **કેવી તકલીફો** થઈ શકે?

સ્ટ્રોક

હૃદયરોગ

હાર્ટએટેક

રક્તવાહિનીને નુકસાન

અંધાપો

કિડનીની બીમારી

હતાશા અને ચિંતા

જાતીય તકલીફ

# બ્લડ પ્રેશર (બીપી) ટેસ્ટ માટે કઈ રીતે તૈયાર થવું?

## નીચેના કેટલાક સરળ પગલાંનું પાલન કરીને ટેસ્ટ માટે તૈયાર થાઓ

1. ટેસ્ટથી 30 મિનિટ અગાઉ કસરત ન કરો, કોફી ન પીવો, કે ધુમ્રપાન ન કરો.
2. ટેસ્ટ અગાઉ બાથરૂમ જઈ આવો.
3. ટેસ્ટથી ઓછામાં ઓછા 5 મિનિટ અગાઉ બેસો અને આરામ કરો.
4. તમારા પગ જમીન પર સપાટ હોય તે જુઓ.
5. તમે આરામ કરતા હો અથવા ટેસ્ટ કરાવતા હો ત્યારે કોઈ સાથે વાત ન કરો.
6. તમારી બાંયના છેડાને ઢીલો કરો.
7. હાથને ટેબલ પર સ્થિર રાખો જેથી તેને ટેકો મળે અને તમારા હૃદયના લેવલ પર રહે.
8. તમારું બ્લડપ્રેશર પહેલી વખત માપવામાં આવતું હોય તો તમારા બંને હાથ પર રિડિંગ લઈ શકાય છે.

# એ.બી.પી.એમ.નો ઉપયોગ
# હાઈપરટેન્શનનું નિદાન સુનિશ્ચિત કરવા માટે

## એ.બી.પી.એમ.ના ફાયદા

- હાઈપરટેન્શનનું નિદાન વધુ સચોટ રીતે કરી શકાય
- વ્હાઈટ કોટ હાઈપરટેન્શન પારખી શકે
- હાઈપરટેન્શનની સારવારનું વધુ સારું મૂલ્યાંકન
- દર્દીમાં વધુ સારું અનુપાલન
- રિયલ ટાઈમ બીપી મોનિટરિંગ,
  ૨૪ કલાક બ્લડપ્રેશરનું માપન

*ABPM માટે હોસ્પિટલના સ્ટાફનો સંપર્ક કરો

# હાઈપરટેન્શનમાં DASH આહાર

## બ્લડ પ્રેશર અને બેડ કોલેસ્ટેરોલ (LDL) ઘટાડે છે

### આટલું ખાઓ

- લીલા શાકભાજી
- ફળો
- આખા ધાન્ય (અનાજ)
- ફેટ-ફ્રી અથવા લો-ફેટ દૂધની બનાવટો
- માછલી
- પોલ્ટ્રી
- બીન
- ડ્રાયફ્રૂટ અને કઠોળ
- વેજીટેબલ ઓઈલ જેમ કે ઓલિવ, સૂર્યમુખી તેલ વગેરે

### આટલું મર્યાદિત કરો

- ચરબીયુક્ત માંસ
- ચરબીયુક્ત ડેરીપદાર્થો
- ખાંડ, ઠંડા પીણા
- મીઠાઈ
- સોડિયમ (મીઠું)
- તૈયાર (રેડી ટુ ઈટ)

## તમે આ રીતે પણ મીઠું ઘટાડી શકો:

- મીઠાંના બદલે સોડિયમ મુક્ત મસાલા અથવા ફ્લેવરિંગનો ઉપયોગ
- ચોખા, પાસ્તા કે હોટ સિરિયલ્સ રાંધતી વખતે વધારાનું મીઠું ન ઉમેરો
- તાજા શાકભાજી ખાઓ
- તાજા અથવા ફ્રોઝન સ્કીનલેસ પોલ્ટ્રી, માછલી અને ચરબીરહીત માંસ ખાઓ
- ફૂડના લેબલ વાંચો, લો-સોડિયમ અથવા નો-સોલ્ટ વિકલ્પ પસંદ કરો

# હાઈપરટેન્શન કઈ રીતે અટકાવવું?

## બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે

## તેવા જીવનશૈલીના ફેરફાર

**મીઠું ઓછું ખાઓ**
રોજનું 1,500 mg અથવા ઓછું મીઠું ખાઓ

**તણાવ ઘટાડો**
ધ્યાન કરવાથી અને હળવા થવાથી બ્લડ પ્રેશર ઘટાડી શકાય

**વજન ઘટાડો**
અમુક કિલો વજન ઘટાડવાથી પણ મોટો ફરક પડશે

**ધુમ્રપાન બંધ કરો**
ધુમ્રપાન કરતા હોવ તો બંધ કરો

**પ્રવૃત્તિ વધારો**
નિયમિત શારિરીક પ્રવૃત્તિ કરો

**પોષણ પર ધ્યાન આપો**
DASH ડાયટ અનુસરો અને પોટેશિયમથી ભરપૂર શાકભાજી ખાઓ. જેમ કે ગાજર, ફ્લાવર, બીન વગેરે.

**શરાબ ઘટાડો**
પુરુષે રોજના 2 ડ્રીન્ક (60 મિલી), મહિલાએ 1 ડ્રીન્ક (30 મિલી)થી વધુ સેવન ન કરવું

*જીવનશૈલીમાં સુધાર કરો*

# WORLD HYPERTENSION DAY

May 17, 2023

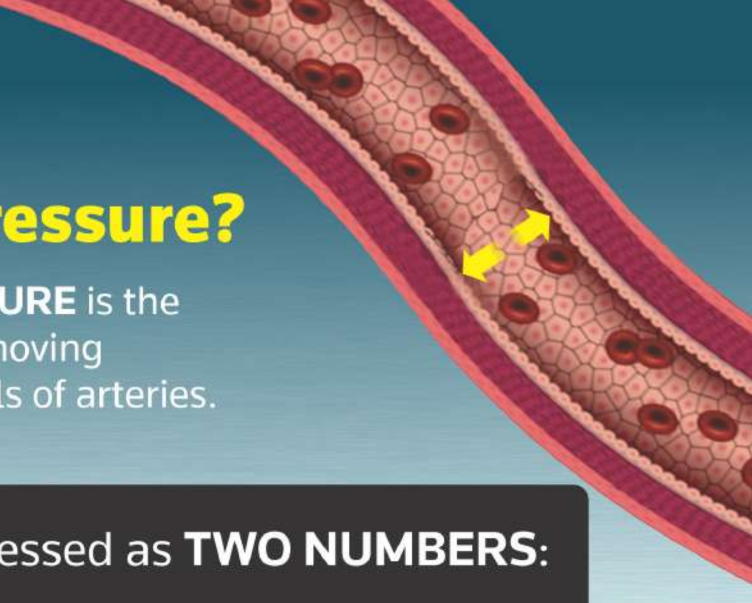
## Measure Your Blood Pressure

Accurately, Control It, Live Longer

**Dr. Pankaj Patel**
**Endocrinologist**

An initiative by AprICA®

# What is Blood Pressure?



**BLOOD PRESSURE** is the force of blood moving against the walls of arteries.

## It's expressed as **TWO NUMBERS**:

The first **(systolic)** number represents the pressure in blood vessels when the heart contracts or beats.

The second **(diastolic)** number represents the pressure in the vessels when the heart rests between beats.

## Hypertension is when blood pressure is too high

## KNOW YOUR NUMBERS*

| Blood Pressure Category | Systolic mm Hg (upper number) | | Diastolic mm Hg (lower number) |
|---|---|---|---|
| Normal | Less than 120 | and | Less than 80 |
| Elevated | 120 - 129 | and | Less than 80 |
| High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1 | 130 - 139 | or | 80 - 89 |
| High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2 | 140 or higher | or | 90 or higher |
| Hypertensives Crisis (consult your doctor immediately) | Higher than 180 | and/or | Higher than 120 |

*heart.org/bplevels

# What are the **SYMPTOMS** of **HYPERTENSION?**

Palpitations

Chest pain

Shortness of breath

Blood in urine

Dizziness

Blurry vision

Nose bleeds

Headache

Vomiting & nausea

# What are the **RISK FACTORS** of **HYPERTENSION?**

Physical inactivity

Obesity

Excessive alcohol consumption

Cigarette smoking

Chronic kidney disease

Diabetes

Family history of hypertension

Stress

High salt intake

Certain supplements and medicines

# What are the **COMPLICATIONS** of **HYPERTENSION?**

- Stroke
- Heart disease
- Atherosclerosis
- Blood vessel damage
- Blindness
- Kidney disease
- Depression & anxiety
- Sexual dysfunction

# How to prepare for a (BP) blood pressure test?

## Prepare for the test by following a few simple steps

1. Do not exercise, do not drink coffee, or smoke cigarettes for 30 minutes before the test.
2. Go to the bathroom before the test.
3. For at least 5 minutes before the test, sit and relax.
4. Make sure your feet are flat on the floor.
5. Do not talk while you are relaxing or during the test.
6. Uncover your arm for the cuff.
7. Rest your arm on a table so it is supported and at the level of your heart.
8. If it is the first time your provider has measured your blood pressure, you may have readings taken on both arms.

# Use of ABPM
# To confirm diagnosis of Hypertension

My blood pressure is always higher in a medical setting than it is at home. What is this?

It is known as white coat hypertension

What is it?

This condition occurs when the patient feels anxious in the medical environment resulting in a high blood pressure readings at a health care setup compared to at home

How do I know my correct BP reading in such cases?

Wear an **Ambulatory Blood Pressure Monitoring** device to track your blood pressure for up to 24 hours. This measures blood pressure during activity and at rest

## Advantages of ABPM

- Improved accuracy of hypertension tracking
- Detection of White Coat Hypertension
- Better evaluation of hypertension treatment
- Increased patient compliance
- Real-Time BP monitoring

*To perform ABPM kindly contact the hospital staff

# DASH eating plan in Hypertension

## The Benefits

**Lowers blood pressure & Bad cholesterol (LDL)**

### EAT THIS

- Vegetables
- Fruits
- Whole grains
- Fat-free or low-fat dairy
- Fish
- Poultry
- Beans
- Nut & seeds
- Vegetable oils like olive, sunflower oil etc

### LIMIT THIS

- Fatty meats
- Full- fat dairy
- Sugar, sweetened beverages
- Sweets
- Sodium intake
- Canned food

## You can further reduce sodium by:

- Using sodium-free spices or flavorings instead of salt
- Not adding salt when cooking rice, pasta or hot cereal
- Choosing plain fresh vegetables
- Choosing fresh or frozen skinless poultry, fish, and lean cuts of meat
- Reading food labels and choosing low-sodium or no-salt-added options

How to prevent
# HYPERTENSION?

### Cut Salt
Aim for
1,500 mg of sodium
or less per day

### De-stress
Meditation and
rest helps to
lower blood pressure

### Lose Weight
Losing just a few pounds
can make a big difference

### Don't Smoke
If you smoke, stop

### Move More
Get regular
physical activity

### Focus on Nutrition
Follow the DASH diet and
eat potassium-rich vegetables,
for example carrot,
cauliflower, beans etc

### Limit Alcohol
For men, not more than
(60ml) 2 drinks per day;
for women, 1 (30ml)

*Take control of*
*your lifestyle*