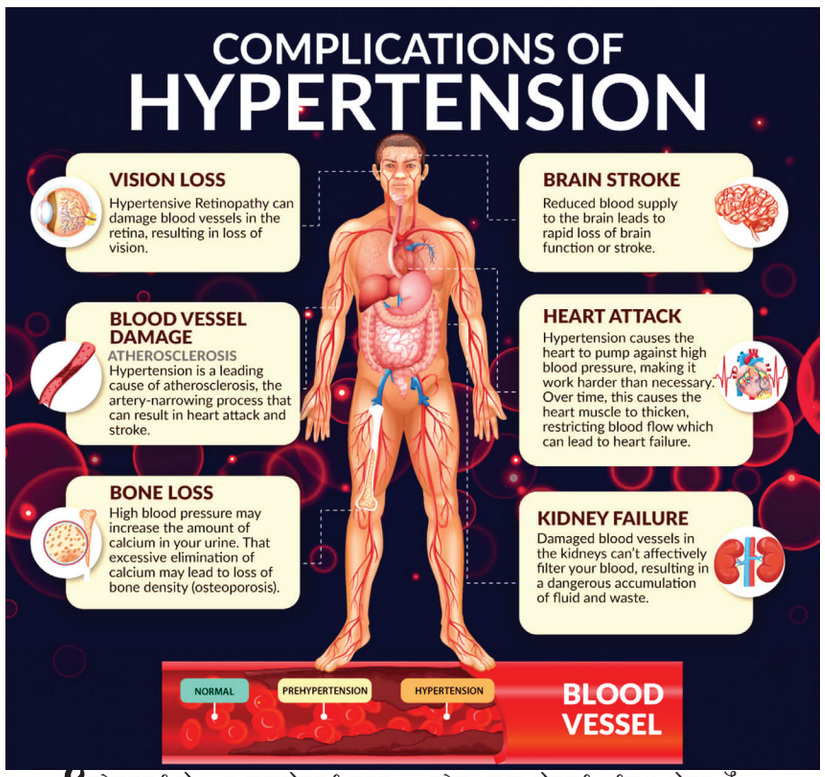
সৈদংন ফাজশি
Wayel Kati
ৱায়েল কাতি

Vol. 1, Issue 94 | ফেব্রুয়েরি মাসের শুক্রবার-৪৫৪৯-৪৫ | চৈথারম পোথক ১৫, ৪০৪৮ চ', শনিবার, টেঙ্গাপোথাক

লোকচক্ষুর অন্তরালে

চৈথারম, ৫৮শতক ১৫ (মেইতৈ ফাম): মণিপুরর ৫৮শতক ১১৯৯তা ৩০ হেক্টর মাথাঙমুগী শুকনা মাটিত লোকচক্ষুর অন্তরালে থকা ৭ জন মহিলাক লৈ গঠিত হোৱা লোকচক্ষু-৪০৫৪ ইন্দ্রাগিনৰ ১০৪৩তা আদিবাসী মহিলাই মাটি কাটি থকা দৃশ্য। লোকচক্ষুৰ ৫৮শতক ১১৯৯

ਖਟਮ ਸਾਵੇਂਪਣ ਸੇਸਖਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰਸਾਸਕਾ ਲੈਂਦਾਰਟਾਸ ਦੇਣ



ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਇਕ ਆਮ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੰਧਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਖਾਮੋਸ਼ ਖਤਰਾ" ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਣ, ਮੋਟਾਪਾ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਤਣਾਅ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਏ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਛੱਡ ਦੇਣ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਫਿਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਨਿਯਮਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਥਿਆਰ