

# ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਵਧੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਵਧੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਇਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ੧● ਤੋਂ ੨● ਫੀਸਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ । ਬਾਕੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਆਮ ਹੈ

ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ । ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

**ਸਿਸਟੌਲਿਕ (ਦਿਲ ਦਾ ਸੁੰਗੜਾਅ) ਅਤੇ ਡਾਇਸਟੌਲਿਕ (ਦਿਲ ਦੇ ਫੈਲਾਅ) ਦਬਾਅ**

ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਇਕ ਪੰਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ ਦੀ ਹਰ ਧੜਕਣ ਇਕ ਦਬਾਅ ਤਰੰਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰੰਗ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ

ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਦਬਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਤਰੰਗ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਡਾਇਸਟੌਲਿਕ ਦਬਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਦਿਲ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਿਹਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗਤੀਰੋਧ ( ਪ੍ਰੈਸ਼ਿਟਓਨਚੇ) )

ਕਾਰਨ । ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਗਤੀਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

### ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਾਪਣਾ

ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਸਫਿਗਮੋਮੈਨੋਮੀਰਟ ਨਾਮਕ ਯੰਤਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਕਫ ਅਤੇ ਇਕ ਗੁਬਾਰਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਮੀਟਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕਫ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਬਾਰੇ ਨਾਲ ਕਫ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਕਫ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਕਫ ਵਿਚਲੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਦਬਾਅ ਨਾਪਦਾ ਹੈ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਧਮਨੀ ਵਿਚੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਹੀ ਖੂਨ ਧਮਨੀ ਵਿਚ ਫਿਰ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਬ ਡਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਫ ਵਿਚਲਾ ਦਬਾਅ ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਨਾਈ ਦੇਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਡਾਇਲੌਸਟਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?**

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ੧੨੦/੮੦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਦਬਾਅ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਘਟਦਾ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਖਿਚਾਅ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾਪਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵੀ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਤੀਜੇ

ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ੧੪੫ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਇਕ ੬● ੭● ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ੧੮ ੨● ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?**

ਡਾਕਟਰਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਜੇ ਤਕ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਹਾਂ ਜੱਦੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ । ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਮਾਧੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ । ਗੁਰਦਿਆਂ ਦ ਬਿਮਾਰੀ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਸਰ ਆਦਿ ਲਈ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ ।

**ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਾਂ ?**

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਜੇ ਤਕ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਚੈੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਸ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਲਤ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨੋਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅੱਜਕਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਈਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਮੀਟਰ ਆ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।