



## ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ ਪਏ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਇੱਕ ਭੋਜਨ (ਫੂਡ) ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨਾ, ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਲ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਕੀ, ਸੌਕਰ ਅਤੇ ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ 10 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ (aerobic) ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਇਹ ਹਰ ਹਫਤੇ 5 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਬਨਸਪਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ, ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੈਸ਼ (DASH) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ *ਡਾਇਟਰੀ ਅਪਰੋਚਿਜ਼ ਟੂ ਸਟੋਪ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (Dietary Approaches to Stop Hypertension)*। ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਫੈਟ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ।

ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੌਰ ਗਾਇਡ ਟੂ ਲੋਅਰਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਡੈਸ਼ (Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH):

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)

### ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਡੈਸ਼ (DASH) ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ

ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਘਟਾਏਗਾ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਟੇਕ ਆਉਣ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਰਤ ਕੇ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ, ਸਿਰਕੇ, ਨਿੰਬੂ, ਲਾਇਮ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਬਣਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਰਤੋਂ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਡੱਬੋਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬੋਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭ੍ਰੇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (% ਡੀਵੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ। 15 % ਡੀਵੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਲਭੋ।
- ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, ਮੈਨਿਯੂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਨਮਕ ਜਾਂ ਮੋਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ (ਐਮ ਐਸ ਜੀ - MSG) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸੌਸਾਂ, ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰੋਸੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

- ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ: ਜਿਆਦਤਰ ਦਿਨਾਂ ਤੇ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਹਫਤੇ 15 ਤੋਂ ਘੱਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ।
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ: ਜਿਆਦਤਰ ਦਿਨਾਂ ਤੇ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਹਫਤੇ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ।

1 ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹੈ	
ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਾਤਰਾ
ਸ਼ਰਾਬ – 40% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਰੰਮ, ਰਾਈ, ਵੇਡਕਾ, ਜਿੰਨ)	43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਆਊਂਸ)
ਵਾਇਨ – 12% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	148 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਆਊਂਸ)
ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ, ਜਾਂ ਕੂਲਰ – 5% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਊਂਸ)

### ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ) ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਪਰਜੇਜ਼ ਕਰੋ

ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1 877 455-2233 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਗੇਟ ਹੈਲਥੀ/ਰਿਡੀਊਸ ਸਟ੍ਰੈਸ:

[www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress](http://www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress) ਤੇ ਜਾਓ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada) [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)
- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ - ਮਾਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (Heart & Stroke – My Blood Pressure Action Plan): [https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Re-sources\\_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WlfRZ5j2amQ](https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Re-sources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WlfRZ5j2amQ)

ਪੌਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ਤੇ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।