/** * Tab Content script v2.2- Ã‚Â© Dynamic Drive DHTML code library (www.dynamicdrive.com) * This notice MUST stay intact for legal use * Visit Dynamic Drive at http://www.dynamicdrive.com/ for full source code ***/ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□

- કાથણો છૌસેસ
- નૈદાનકિ થૂપકો
- ગુંચ્વણો
- થેગનુ નદિાન

- કથ્વુ અને નહી કથ્વુ
- ઉંચ જોખમ્નુ જુથ
- ઉપચાથ

□□□□□ □□□□□

ઘણા દાખલા□મં પ□થેથ્ક ભગ જાણીતે નથી અને તેપહેલાનુ અથ્વા જૂથ્થીયાત્વાળુ લોહીનુ અર્તઉંચુ દબણ છે. જ□ચાથે આ અર્તઉંચ દબણનુ કાથણ સ□થપતિથ્યુ, ત□ચાથે તેબીજી પંક□તનુિ લોહીનુ અર્તઉંચુ દબણ ત્થીકે □ળખાયુ.

□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□,□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□,□□□□ □□

- કુટુંબ્નો આ થેગનો ઇર્તહાિસ.
- સ□થુળાપણુ.
- દબણ
- તંબકુનુ ધ□થુમ્પાન
- પુષ□ટ અને ઉંચી પ□થ્કાથ્નો sodium નો આહાથ
- બ્હુ જ નબ્ળા મ્નના અને બ્હુ ભવનાશીલ લોકો
- કડિનીનુ નશિ□ફળ થ્વુ □ □ક લોહીના અર્તઉંચ દબણનુ કાથણ અને અસથ છે
- થેગો જેવા કે કડિનીની થ્ક□ત્વાહનિીનુ નષિ□ફળ થ્વુ, શથીથ્ના પોષક દ□થ્વ□ચની થ્ચાપચ્યની ક□થ્યિાની ગેથ્વ□ચવસ□થ, મ્ધ□ચસ□થસ□નાયુના પધ□ધ્તીની ગેથ્વ□ચવસ□થ, અંતસ□ત□થવીની ગેથ્વ□ચવસ□થ
- મેઢેથી લેવાતે ગથ□ભ્નથિધ્ક ગોળી□
- Steroids
- સગથ□ભવસ□થની toxemia

□□□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□

- સાધથણપણે સવાથે સખ□તમથનો દુ:ખાવો
- ઉબ્કો આવવો અને ઉલ□ટી થ્વી
- ચ્ક□કથ આવવા અને બેહોશ થ્વુ
- નાક્મંથી લોહી નીક્ળવુ
- સહેલી શ□થંતશિીલત
- ધ્બ્કાથ (હદયના ધ્બ્કાથની જાગૂથ્કત)

□□□□□□□□

Arteriosclerosis: લોહીનુ ઉંચુ દબણ રક્□ત્વાહિનિીને નુકશાન પહોચડે છે અને જાડી અને કડક બ્નાવી નાખે છે. આપણી લોહીની નસોમં cholesterol ને ધીરેધીરે પ□રસ□થપતિકરે છે, જેવી રીતેધુળ અને કાટ □ક નળીમં ભેગા થચ છે. આ આપણા શરીરમં લોહીના પ□રવાહને રોકે છે અને તેમે લીધેહૃદ્યનો હુમ્લો અથવા અક□શ□ ભ્નાવનાર □ચતિ હુમ્લો આવે છે

Heart attack:(□□□□□□ □□□□□) શરીરમં લોહી □ક□સીજનને લઈ જાય છે, જ□ચારે રક્□ત્વાહિનિી□ જે હ્દયમં લોહી લાવે છે, તેઉપર અડટર આવે છે અને તેમે લીધેહૃદ્યને જોઇ□ તેટલો □ક□સીજન મ્ળતે નથી. લોહીનો □છો પ□રવાહ છાતીમં દુ:ખાવાને (angina) કારણભુતથચ છે. છેવટે, આ પ□રવાહ બિલ□કુલ બંધથઈ જાય છે અને તેમે લીધેહૃદ્યનો હુમ્લો આવે છે. હૃદ્યનુ નષિ□ફળ જવુ: લોહીનુ ઉંચુ દબણ હૃદ્યને સખતરીતેકામ કરવા પ□રેરતિકરે છે. સમ્ય જત આ હૃદ્યને જાડુ અને તંગ થશ નર્મિતિરશે અને છેવટે હૃદ્ય સામન□ય રીતેકામ કરતુનશિ□ફળ રશે, તેમે લીધેફેફસામં પ□રવાહી ભેગુ રશે. લોહીના દબણને નચિંત□ણમં લાવીને આ ઘટના રોકાઇ જશે

□□□□□□□ □□□□□□ શરીરમંથી બગાડને કાઢવા મટે કડિની □ક ચરણીનુ કામ કરે છે. ઘણા બ્ધ વર□ષો પછી, કડિનીની લોહીની નળી□ને ઉંચ લોહીનુ દબણ સાકડી અને કડક કરે છે. કડિની રોડા પ□રવાહીની ચરણી કરે છે અને લોહીમં બગાડ ભેગો કરે છે. તે□ બંને સાથેનષિ□ફળ જાય છે. આ જ□ચારે બ્ને છે, ત□ચારે વૈદ□ચકીય ઉપચર (dialysis - લોહીને શુધ□ધકરવાની □ક પ□રક□રયિા) અથવા કડિની બ્દલવાની જૂરુર પડે છે.

Stroke (□□□□□□ □□□□□) રક્□ત્વાહિનિીને ઉંચ લોહીનુ દબણ ઇજા પહોચડે છે, જેથી જલ□દીથી તેસાકડી થઈ જાય છે અને તેમે લીધેમ્ગજમં □છુ લોહી પહોરે છે. જો લોહીનુ ગંઠાઇ ગયેલુ ટીપુ સાંકડી રક્□ત્વાહિનિીને રોકે છે, ત□ચારે હુમ્લો (thrombotic હુમ્લો) કદાર આવે છે. જ□ચારે મ્ગજની નબ્ળી પડેલ નસ લોહીનુ અતિઉંચુ દબણ આવે છે, ત□ચારે તેતુટી જાય છે, ત□ચારે (hemorrhagic હુમ્લો) આવે છે. બીજી ગુંચ્વણ ભ્રેલી વસ□ત□મં વ□ચાકુળ મ્ગજની પરસિ□થતિ સામેલ થચ છે, નેત□રપટલને લગતે hemorrhage પણ પક□ષાઘાતકારણભુતબ્ને.

□□□□□□ □□□□□

લોહીના ઉંચ દબણનુ નદિાન કરવા મટે ડ□ક્ટરે પુષ□ટી આપવી જોઇ□. રોગનુ નદિાન કરવા અને ઘણીવાર લોહીનુ દબણ જાણવા મટે □છામં □છી ત□ણ મુલાકાતલેવી જોઇ□ અને તેપણ ઘણા અઠવાડીયાના અંતર પછી.

લોહીના દબણની તપાસ દર□ચાન મણસે □છામં □છી પાંચ મનિટિ સુધી આરમ્થી બેસવુ જોઇ□. શ□રેઠ પરણિામ મટે મણસે મપ લેવાના ૩૦ મનિટિ પહેલા ધ□ુમ્પાન ન કરવુ અથવા કોફી ન પીવી જોઇ□. ઘરમં લોહીના નયિમતિદબણની નોંધ હાથવગુ અને વજિળીથી ચલત યંત□રે વાપરીને લોહીના દબણને નયિંત□રતિકરવુ જોઇ□.

□□□□ □□□ □□□ □□□□

- પૌષ□ટીક ખોરક ખાવો જેમં મીઠુ અને ચરબી □છી હોચ
- વજન □છુ કરવુ, જો તમરૂ વજન વધરે હોચ
- જો તમરે પીવુ હોચ તે દરરોજ દારૂ પીવાની મ્ર□ચાદા બે પ□ચાલી કરત વધરે નહી હોવી જોઇ□ (બીચર, વાઇન અથવા દારૂ)
- શારીરીક રીતેવધરે ક□રયિાશીલ રહો
- ધ□ુમ્પાન છોડી દ્યો
- જો તમર ડ□ક□ટરે અમુક દવા, તમર ઉંચ લોહીના દબણ મટે, લેવાનુ કહ□ચુ હોચ તે તે તેનયિમતિલ□ચો અને કાળજીપુર□વક સુચ્નાનુ પાલન કરો
- નયિમતિતમર લોહીના દબણની ચકાસણી કરવો

□□□□ □□□□□□□ □□□

ગમે તેમે ઉંચ લોહીના દબણની બમિરી થઈ શકે છે, પણ કોઇ લોકોમં તેબીજા કરત વધરે પ□રમણમં વકિસતિરવાની શક□ચત છે. નીચે બ્તવેલ કેટલાક ઉંચ જોખમ્ના જુથ છે

- લોકોના કુંટુંબ્ના સભ□ચો જેને ઉંચ્ લોહીનુ દબણ છે
- સ□ત□થ□ જે સગથ□ભ છે
- સ□ત□થ□ જે સગથ□ભ નહી થ્વા મટે ગોળી□ લ□ચે છે
- લોકો જેમ્ની ઉમ્ર ૩૫ વથ□ષ ક્થ્ત વધશે છે
- લોકો જેમ્નુ વજન વધશે છે
- લોકો જે ક□થિચાશીલ નથી અને બેઠાડુ જીવન જીવે છે
- લોકો જે ઘણો દારૂ પીવે છે
- લોકો જે ખુબ ચ્થ્બીવાળો ખોથક ખાચ છે અથ્વા ખોથક જેમં મીઠુ વધશે હોચ છે
- લોકો જે ધ□ુથ્મ્પાન ક્શે છે

□□□□□□

લોહીના દબણની નચિમ્તિથીતેનોંધક્થી તેમ્નુ નચિંત□થ્ણ ક્થ્વુ જોઇ□ અને નચિમ્તિથીતેદવા લેવા વશિ પથમ્થ□શ ક્થીને તેમ્ને મ્હત□વ આપવુ જોઇ□.

□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

- □છામં □છી ૩૦ મનિટિ, અઠવાડચિામં ચશ વાશ ક્સથ્તક્થ્વી જોઇ□
- તમારૂ વજન વધશે હોચ તે ક્સથ્તક્થે
- ધ□ુથ્મ્પાનથી દુશ થ્હો
- તમથ ખોથક્મં મીઠુ વાપથ્વા વષિે નચિંત□થ્ણ થખો
- ચ્થ્બીવાળો, સાથી થીતેભિજવેલ ખોથક તમથ આહાથ્મં □છો ક્થે
- દારૂ □છો પીવો
- મનસકિ તણ □છી ક્થે

var myflowers=new ddtabcontent("flowertabs") myflowers.setpersist(true) myflowers.setselectedClassTarget("link") //"link" or "linkparent" myflowers.init()