

હાઇપર ટેન્શનની બીમારી માટે એકલતા સૌથી મોટું પરિબળ

આજે વિશ્વ હાયપરટેન્શન દિવસ, ૫૨૧ લોકો પર થયેલ સર્વે: ઘરમાં થતાં જગડા, તૂટી કુટુંબ વ્યવસ્થા, સોશિયલ મીડિયાનો અતિરેક ઉપયોગ મુખ્ય કારણ

આજકાલ પ્રતિનિધિ

રાજકોટ

આજે ૧૭મે વિશ્વ હાયપરટેન્શન દિવસ છે. જુલાઈ સ્પેચિટ એ છે કે હાઇપરટેન્શનની સમસ્યા જે પહેલાં સામાન્ય રીત રૂપ વર્ષથી વધુ ટેમ્પરના લોકોમાં જેવા મણતી લારી ને લુંગ રૂપ-તરફની વનાનું યુવાનાં લોચો મળે છે, યુવાનાનું આ રોગ વધુનું મુખ્ય કારણું છે.

હાયપરટેન્શન માટે અનેક કારણો જ્વાબદર છે, જેઓની શાલીકિડ સાર્વે ખાસ માનવિક, સામાજિક, અભિજ્ઞન કારણોને વધુ જ્વાબદર છે. આ અંગે માનવિકન ભવનના અધ્યાપક હો. ધારા આર. વેદી અને અધ્યક્ષ હો. પોણેશ જોગસને દ્વારા લોકો પર સર્વ રૂપોં જ્વાંસાં નીચે મુજબ માદિતી મળી.

- ઘરમાં થતા જગડાઓ હાયપરટેન્શન થવાનું મુખ્ય કારણ છે એનું ૩૦.૫૮% લોકોને સ્વીકાર્ય.

- સતત માનવિક તણુલા અનુભવના લોકો હાયપરટેન્શન વધુ ઘરાવ છે તેનું ૮૮.૫૦% લોકોને સ્વીકાર્ય.

- સોશિયલ મીડિયાનો અતિરેક



આ રીતે ડિપ્રેશન વધી રહ્યું છે

લોકો તેમના વચ્ચે તુલનામાં આરામ નથી અનુભવાના. જીવનશૈલી સંપૂર્ણપણે બલાયા ગઈ છે. તથાપને કારોણો લોકોમાં અનેક બીમારીઓ થઈ રહી છે અને તેના કારણે તેઓ પરેશાન થઈ ગયા છે.

લાશાં

- માથાનો દુંગાવો
- ચાંદ
- થાક અને સુસ્તિ અનુભવાના
- હૃદયના ધંબડા વધવા
- છાતીનો દુંગાવો
- ઝડપી રૂપાસ અથવા રૂપાસ લેવામાં તકલીફ

કારણો

- તાણાવ
- કસરાત ન કરવી
- અભિયંત્રિત આધાર.
- તેલયુક્ત ખોશકો વધુ પડતો વપરાશ.
- ભોજનના મીઠાનો વધુ પડતો ઉપરોગ.
- સ્થળજીત
- ઊંઘનો અભાવ.

- અયોગ્ય જીવનશૈલી લાયપરટેન્શનનું કારણ બને છે તેનું ૮૮.૮૮% લોકોને સ્વીકાર્ય.

- બીમારીની ચિંતા અને સામાજિક તણુલા હાયપરટેન્શનનું નોર્ટર છે તેનું ૮૦.૭૮% લોકોને સ્વીકાર્ય.

- એક લતામાં થતો વધારો હાયપરટેન્શનમાં પણ વધારો એ છે તેનું ૧૦૦% લોકોને સ્વીકાર્ય.

- ટૂટી જરી કુટુંબ વ્યવસ્થા અનુભવના લોકોનું વધારો કરે છે તેનું ૮૨.૧૧% લોકોને જરાયાયું.

- સોશિયલ મીડિયાનો અતિરેક

રસાયનન્ટ કિલરથી તમારી જાતને કેવી રીતે બચાવવી?

- નિયમિત કસરાત કરો.
- દિનયાદીને વ્યવસ્થિત બનાવો.
- પોષિક ખોરાક લો.
- ખાંદા, વિંદા અને તાણાવથી છૂટું નોંધો કરો.
- બોજનના ઓદ્દાનાં ઓદ્દાન મોહું હેઠું.
- તાણાવથી મુકુટ હેઠો માટે ચોગની મદદ લો.
- વધુ પડતી ચા કે કોણી ન લો, દર્શાવો રીતી રીતે પાણી પોવો.
- તાણાવથી પરેશાન કરાવો.
- પીપળના સામાજા હોય તો બીજીની

સાથી સુગર, કિન્ડિની વર્ગેને પણ તપાસ કરાવો.

સાથી સુગર, કિન્

