ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ !

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। *ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ* ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਕਰੌਸ-ਕੰਟ੍ਰੀ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ''ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਨੁਸਖੇ)'' ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ''ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ''	
ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ?	*ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ* ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਇੰਝ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: • ਥੋੜ੍ਹੇ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨ: 10 ਮਿੰਟ, 3 ਵਾਰ/ਦਿਨ • ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੰਬੇ ਸੈਸ਼ਨ: 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ/ਦਿਨ, 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ
ਕਿੰਨੇ ਸਖਤ?	*ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੋਂ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ* ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: • ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ • ਸਾਹ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। • ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ* ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ* ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨਾ* ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਖਰ ਵਾਲੀ ਸੰਖਿਆ (ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਧੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਓਨੀ ਹੀ ਉਚੇਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੇਠਲੀ ਸੰਖਿਆ (ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਲਗਭਗ ਓਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ
    - ✧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
    - ✧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ *ਬਾਅਦ* ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ !
- ਅਕਸਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਣਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ? ____________________

ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ? ____________________

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤੱਥ:

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੱਤ ਅੰਕਾਂ ਤਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਤਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ = 154/98
- ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ = 147/93

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਨਿਯਮਿਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦਾ ਘਟਣਾ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇਣਾ;
- ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ;
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ! ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੇਖੋਗੇ।
- ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ! ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।

ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca

ALBERTA CSEP
THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING

ALBERTA CENTRE FOR Active Living
Research and education for the promotion of physical activity