ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਹਫਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕ, ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ? ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

1) ਠੰਡੇ (ਸ਼ਾਂਤ) ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੰਝ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ:

   - ✓ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
   - ✓ ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ)
   - ✓ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿੰਨਾ ਜੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

2) ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੱਤ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੱਤ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਚਕਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ:

- ✓ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰ ਲਓ
- ✓ ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲਓ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਖਾ ਲਓ
- ✓ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ✓ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ
- ✓ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰੇਕ (ਵਕਫੇ) ਲਓ
- ✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

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