

ہائی بلڈ پریشر



NYC
Health

خبر نامہ صحت

سبھی خیرنامہ صحت دیکھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔

مفت کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

اپنے بلڈ پریشر کو سمجھیں

بلڈ پریشر کی پیمائش دو نمبروں میں کی جاتی ہے۔ ایک نمبر دوسرے نمبر کے اوپر لکھا جاتا ہے۔ آپ اپنا بلڈ پریشر ڈاکٹر کے پاس، کئی فارمیسیوں میں یا گھر پر چیک کرسکتے ہیں۔

سسٹولک

جب آپ کا دل خون کو پمپ کرتا ہے اس وقت آپ کی شریانوں میں دباؤ کی مقدار

115

ڈائسٹالک

جب آپ کا دل دھڑکنوں کے درمیان رکتا ہے اس وقت آپ کے شریانوں میں دباؤ کی مقدار

75

140 یا زیادہ یا 90 یا زیادہ	120 سے 139 یا 80 سے 89	120 سے کم اور 80 سے کم
ہائی بلڈ پریشر	پُر جوکھم (ہائی بلڈ پریشر سے قریب)	زیادہ تر لوگوں کے لیے نارمل

اوپر بیان کردہ خاکہ ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں اب تک ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص نہیں کی گئی ہے۔ اگر آپ کو پہلے بتایا گیا ہے کہ آپ کو ہائپر ٹینشن ہے، تو آپ کو صحت کی خدمات فراہم کرنے والے آپ کے لیے مناسب ہدف طے کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر خطرناک ہوتا ہے



1 میں 4 بالغ نیویارک باشندے کو

ہائی بلڈ پریشر ہے۔

بہت سارے دیگر نیویارک باشندگان کو ہائی بلڈ پریشر ہے، لیکن انہیں اس کا پتہ نہیں ہے۔

- ہائی بلڈ پریشر (ہائپرٹینشن) پر توجہ نہیں جاتی کیونکہ عام طور پر کوئی علامت نہیں ہوتی ہے۔ لیکن اس کی وجہ سے فالج، دل کا دورہ اور قبل از وقت موت تک ہوسکتی ہے۔
- بلڈ پریشر باقاعدگی سے چیک کرتے رہنے کی وجہ سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آیا کوئی پریشانی تو نہیں ہے۔
- ہائی بلڈ پریشر میں جن لوگوں کے زیادہ مبتلا ہونے کا امکان ہوتا ہے وہ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر والے، سیاہ فام اور لیٹینوز لوگ ہیں۔

آپ ہائی بلڈ پریشر کو روکنے/قابو کرنے میں مدد کرسکتے ہیں



آپ اپنے شراب کی
مقدار محدود کریں۔

عورت: روزانہ 1 ڈرنک سے زیادہ نہیں مرد: روزانہ
2 ڈرنک سے زیادہ نہیں

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

تغذیہ کے لیبل پڑھیں اور اپنا سوڈیم
(نمک) دن بھر میں
2,300 ملی گرام تک محدود رکھنے
کی کوشش کریں۔



سالم اناج، پھل اور سبزیاں
سب سے بہتر ہیں۔ پراسسڈ غذاؤں سے
پرہیز کریں۔



سگریٹ نوشی چھوڑیں، کیونکہ یہ آپ
کے لیے دل کے دورہ اور فالج کے جوکھم
میں اضافہ کرتا ہے۔



روزانہ کم از کم 30 منٹ تک، ہفتے
میں پانچ دن چلیں
(چہل قدمی اہم ہے)۔

ایک صحت مند انتخاب کے لیے ہر دن ایک نیا موقع ہوتا ہے۔ مایوس نہ ہوں! ان اہداف پر کام کرنے سے آپ کو زیادہ لمبی اور صحت مند
زندگی کی ضمانت ملتی ہے۔

اپنی دواؤں کا خیال رکھنا بہت اہم ہے

اگر تجویز کی گئی ہو، تو اپنی دوائیں ضرور لیں۔ کچھ لوگ ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں لینا بند کردیتے ہیں یا خوراک چھوڑتے رہتے ہیں کیونکہ:

- وہ خود کو بیمار محسوس نہیں کرتے۔
- وہ ضمنی اثرات کو لے کر خوفزدہ ہوتے ہیں۔
- وہ اس کی استطاعت نہ رکھ پانے کو لے کر
- ان بلڈ پریشر صحیح ہونے لگا ہے۔
- خوفزدہ ہوتے ہیں۔



خوراکیں مت چھوڑیں یا دوائیں لینا بند نہ کریں۔ دوائیں دل کا دورہ اور فالج کے جوکھم کو کم کرسکتی ہیں۔



اگر آپ کے پاس سوالات یا تشویشات ہوں تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ اور/یا فارماسسٹ سے بات کریں۔



اپنا بلڈ پریشر باقاعدگی سے چیک کریں۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر قابو میں ہے، تو اس کا مطلب ہے دوائیں کام کر رہی ہیں۔



وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nyc.gov/health ملاحظہ کریں

اور تلاش کریں **high blood pressure** (ہائی بلڈ پریشر)

ہائی بلڈ پریشر کو روکنے اور کم کرنے
میں معاون ذرائع تلاش کریں

nyc.gov/health ملاحظہ کریں

اور تلاش کریں **NYC NYC Quits** (کوٹس)

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد پائیں

nyc.gov/health/pubs ملاحظہ کریں

تازہ ترین پبلتھ بلیٹن وصول کریں

nyc.gov/health دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں

اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

