

# הויכע בלוט-דרוק



## פארשטיין אייער בלוט-דרוק

בלוט-דרוק ווערט געמאסטן מיט צוויי נומערן. עס ווערט געשריבן מיט איין נומער איבערן אנדערן. איר קענט באקוקן אייער בלוט-דרוק ביים דאקטער, ביי פילע אפטייגן אדער אינדערהיים.

### סיסטאליק

דער מאס דרוק וואס איז אין אייערע אדערן ווען אייער הארץ פאמפט בלוט

# 115

### דיאסטאליק

דער מאס דרוק אין אייערע אדערן ווען אייער הארץ רוט זיך אפ צווישן די הארץ-קלאפן

# 75

140 אדער העכער אדער 90 אדער העכער	120 ביז 139 אדער 80 ביז 89	אונטער 120 און אונטער 80
הויכע בלוט-דרוק	אין א ריזיקע (נאנט צו הויכע בלוט-דרוק)	נארמאל פאר מערסטנס מענטשן

די טאוול אויבן איז פאר מענטשן פאר וועמען מען האט נישט געזאגט אז זיי האבן הויכע בלוט-דרוק. אויב מען האט אייך שוין געזאגט אז איר האט הייפערטענשאן, קען אייער פראווידער אייך העלפן אראפ שטעלן א ציל וואס איז ריכטיג פאר אייך.

## הויכע בלוט-דרוק איז געפארפול



### 1 פון 4 ערוואקסענע ניו יארקער פארמאגן הויכע בלוט-דרוק.

נאך פילע אנדערע ניו יארקער פארמאגן הויכע בלוט-דרוק, אבער ווייסן נישט דערפון.

- הויכע בלוט-דרוק (הייפערטענשאן) קען ווערן פארזען צוליב דעם וואס עס זענען געווענליך נישטא קיין סימפטאמען. אבער עס קען פאראורזאכן א סטראוק, הארץ אטאקע און פריצייטיגן טויט.
- מעסטן אייער בלוט-דרוק רעגלמעסיג העלפט אייך צו וויסן אויב עס איז דא א פראבלעם.
- גרופעס וועלכע האבן א גרעסערער שאנס פון הויכע בלוט-דרוק, רעכענען אריין מענטשן אין עלטער פון **65** און ארויף, שווארצע און לאטינאס.

# איר קענט העלפן פארמיידן קאנטראלירן הויכע בלוט-דרוק



באגרעניצט די מאס אלקאהאל  
וואס איר טרונקט.

פרויען: נישט מער ווי 1 טרונקטאג. מענער: נישט  
מער ווי 2 טרונקטאג.

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

ליינט נוטרישאן-לעיבלס און  
פרובירט צו באגרעניצן אייער  
סאדיום (זאלץ) צו  
2,300 מ"ג א טאג.



גאנצע קערנדלעך, פרוכט  
און גרינצייג זענען  
דאס בעסטע. פארמיידט  
פראצעסירטע עסנווארג.



הערט אויף רויכערן, וויבאלד עס  
הייבט אייערע  
ריזיקע פון א הארץ-אטאקע און  
סטראוק.



הויבט אן זיך צו רירן (שפאצירן  
ווערט גערעכנט!) פאר  
אמווייניגסטנס 30 מינוט א  
טאג, פינף טעג א וואך.

יעדן טאג איז א פרישע געלעגנהייט צו מאכן א געזונט אויסוואל. גיט נישט אויף! ארבעטן צו דערגרייכן די  
דאזיגע צילן העלפט אייך צו פירן א לענגערע, געזונטערע לעבן.

## זיך האלטן צו אייערע מעדיצינען מאכט אויס

נעמט אייערע מעדיצינען, אויב פארשריבן. טייל מענטשן הערן אויף נעמען זייערע הויכע בלוט-דרוק מעדיצינען אדער פארפאסן דאזעס ווייל:

- זיי שפירן זיך נישט קראנק.
- זיי זענען באזארגט אז זיי קענען זיך נישט ערלויבן די מעדיצינען.
- זיי זענען באזארגט איבער זייטיגע ווירקונגען.
- זייער בלוט-דרוק האט אנגעהויבן זיך צו פארבעסערן.



היפט נישט איבער קיין דאזעס און הערט נישט אויף נעמען אייערע מעדיצינען.  
מעדיצינען קענען נידערן אייער ריזיקע פאר א הארץ אטאקע און סטראוק.



רעדט צו אייער העלט-קעיר פראוויידער און אדער פארמאסיסט אויב איר האט פראגעס אדער זארגן.



באקוט אייער בלוט-דרוק רעגלמעסיג. אויב אייער בלוט-דרוק איז אין קאנטראל, דאן ווירקן אייערע מעדיצינען.



# ריסאורסעס

פארבינדט זיך

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



**nyc.gov/health** באזוכט  
**high blood pressure** און זוכט פאר  
(הויכע בלוט-דרוק)

טרעפט געצייג צו העלפן  
פארמיידן און נידערן הויכע  
בלוט-דרוק

**nyc.gov/health** באזוכט  
**NYC Quits** און זוכט פאר

טרעפט הילף מיטן אויפהערן  
רויכערן

**nyc.gov/health/pubs** באזוכט

באקומט די לעצטע  
העלט-בולעטינס

באזוכט **nyc.gov/health** פאר נאך שפראכן פונעם העלט בולעטין, פאר און פאר אנדערע איבערגעזעצטע בעזונטהייט מאטעריאלן. איר האט די רעכט צו באקומען סערוויסעס אין אייער שפראך. די סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט אפיסעס און קליניקס.

