

# ہائی بلڈ پریشر



# اپنے بلڈ پریشر کو سمجھنا

بلڈ پریشر کی پیمائش دو نمبروں میں کی جاتی ہے۔ ایک نمبر دوسرے نمبر کے اوپر لکھا جاتا ہے۔ آپ اپنا بلڈ پریشر اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے پاس، کئی فارمیسیوں میں یا گھر پر چیک کر سکتے ہیں۔

## سسٹالک

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

# 115

## ڈائسٹالک

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

# 75

زیادہ تر لوگوں کے لیے، عام بلڈ پریشر 120/80 سے کم ہوتا ہے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر 120/80 یا زیادہ ہے، تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ کچھ لوگ زیادہ جسمانی سرگرمی کر کے اور زیادہ صحت بخش غذا کھا کر اپنا بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں، جبکہ دیگر کو ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کو پہلے سے ہی بتایا جا چکا ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر (جسے ہائپر ٹینشن بھی کہا جاتا ہے) لاحق ہے، تو آپ کے فراہم کنندہ آپ کو ایسے اہداف مختص کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، جو آپ کے لیے موزوں ہوں۔



# ہائی بلڈ پریشر خطرناک ہوتا ہے



ہر چار میں سے ایک سے زیادہ نیو یارک کے بالغ  
باشندوں کو ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہے۔  
نیو یارک کے کئی باشندوں کو ہائی بلڈ پریشر  
لاحق ہے، مگر انہیں علم نہیں۔

ہائی بلڈ پریشر نظر انداز ہو سکتا ہے کیونکہ عموماً کوئی علامات نہیں  
ہوتیں۔ تاہم، یہ فالج، دل کے دورے، گردوں کی ناکامی اور جلد موت کا  
سبب بن سکتا ہے۔

اپنے بلڈ پریشر کو باقاعدگی سے چیک کرنا آپ کو یہ جاننے میں مدد دیتا  
ہے کہ آیا کوئی مسئلہ ہے۔



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

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	12%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

غذائی لیبلز کو پڑھیں اور اپنے  
سوڈیم (نمک) کے استعمال کو  
دن بھر میں 2,300 ملی گرام  
سے کم تک محدود رکھنے  
کی کوشش کریں۔



زیادہ تر سبزیاں، پھل،  
ثابت اناج اور کم چربی  
والی پروٹین کھائیں۔



بفتے میں کم از کم 150 منٹ  
تک حرکت میں رہیں (پیدل  
چلنا بھی شمار ہوتا ہے)۔



اپنی شراب کی مقدار  
محدود کریں۔

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 گزارنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، تو اسے چھوڑنا آپ کے دل کے  
مرض کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ اگر آپ چھوڑنے کے لیے تیار نہیں  
ہیں، تو علاج (ادویات اور مشاورت) آپ کو بتدریج کمی لانے یا  
مخصوص اوقات پر (جیسا کہ گھر پر، کام پر یا خاندان کے ساتھ)  
سگریٹ نوشی سے گریز کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

## اپنی دوائیں لینے کا خیال رکھیں

اگر تجویز کی جائیں، تو دوائیں لیں۔ کچھ لوگ اپنی ہائی بلڈ پریشر کی ادویات لینا چھوڑ دیتے ہیں یا کچھ خوراکیں چھوڑ دیتے ہیں، کیونکہ:

- وہ خود کو بیمار محسوس نہیں کرتے۔
- وہ استطاعت نہ رکھ پانے کے متعلق پریشان ہوتے ہیں۔
- وہ ضمنی اثرات کے متعلق پریشان ہوتے ہیں۔
- ان کا بلڈ پریشر صحیح ہونے لگتا ہے۔



خوراکیں مت چھوڑیں یا ادویات لینا بند نہ کریں۔ دوائیں دل کے دورے اور فالج کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔



اگر آپ کے سوالات یا خدشات ہوں، تو اپنے فراہم کنندہ یا فارماسسٹ سے بات کریں۔



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



# وسائل

رابطہ کریں



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

بائی بلڈ پریشر کو روکنے یا کم کرنے میں مدد کے لیے ٹولز تلاش کریں:  
nyc.gov/health  
"high blood pressure"  
(بائی بلڈ پریشر) تلاش کریں۔

بائی بلڈ پریشر کو  
روکنے یا کم کرنے  
میں مدد کے لیے  
ٹولز تلاش کریں:

nyc.gov/nycquits  
ملاحظہ کریں۔

تمباکو کے علاج  
کے اختیارات کے  
متعلق جانیں:

صحت کے اس مواد اور دیگر چیزوں کو اضافی زبانوں میں دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) پر جائیں۔ آپ کو اپنی زبان میں خدمات کا حق ہے۔ ترجمانی کی خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے تمام دفاتر اور کلینکس میں مفت دستیاب ہیں۔

