

# הויכע בלוט דרוק



# פארשטיין אייער בלוט דרוק

בלוט דרוק ווערט געמאסטן מיט צוויי נומערן. עס ווערט געשריבן מיט איין נומער איבער די אנדערע. איר קענט באקוקן אייער בלוט דרוק ביי אייער העלט קעיר פראווידער'ס אפיס, ביי פילע אפטייקן 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 רועט זיך אפ צווישן הארץ-קלאפן

75

פאר מערסטנס מענטשן, איז נארמאלע בלוט דרוק ווייניגער ווי 120/80. רעדט צו אייער העלט קעיר פראווידער אויב אייער בלוט דרוק איז 120/80 אדער העכער. געוויסע מענטשן קענען נידערן זייער בלוט דרוק דורך טוען מער פיזישע איבונגען און עסן געזונטערע עסן, בשעת וואס געוויסע קענען דארפן מעדעצין.

אויב מען האט אייך שוין געזאגט אז איר האט הויכע בלוט דרוק (אויך אנגערופן הייפערטענשאן), קען אייער פראווידער אייך העלפן שטעלן א ציל וואס איז ריכטיג פאר אייך.



# הויכע בלוט דרוק איז געפארפול



מער ווי **אייין** פון **פיר** ערוואקסענע ניו יארקער האבן  
הויכע בלוט דרוק.

אסאך ניו יארקער האבן הויכע בלוט דרוק, אבער ווייסן  
נישט דערפון.

הויכע בלוט דרוק קען ווערן פארזען צוליב דעם וואס עס זענען  
געווענליך נישטא קיין סימפטאמען. אבער עס קען פאראורזאכן  
א סטראוק, הארץ אטאקע, נירן פעיליור און פריצייטיגע טויט.

באקוקן אייער בלוט דרוק רעגלמעסיג העלפט אייך וויסן אויב  
עס איז דא א פראבלעם.



# איר קענט העלפן צו פארמיידן אדער קאנטראלירן הויכע בלוט דרוק

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  
מיליגראם א טאג.



עסט בעיקר גרינצייג, פרוכט,  
האול גרעינס און מאגערע  
פראטעין.



הויבט אן זיך צו רירן  
(וואקן ווערט גערעכנט!)  
פאר אמווייניגסטנס 150  
מינוט א וואך.



באגרעניצט די מאס אלקאהאל  
וואס איר טרונקט.

יעדן טאג איז א נייע געלעגנהייט צו מאכן א געזונטע אויסוואל.  
געבט נישט אויף! ארבעטן צו דערגרייכן די דאזיגע צילן העלפט  
איך צו האבן א לענגערע, געזונטערע לעבן.

אויפהערן רייכערן איז א וויכטיגע וועג צו רעדוצירן אייער ריזיקע  
פון הארץ קראנקהייט, אויב איר רייכערט. אויב איר זענט נישט  
גרייט אויפצוהערן רייכערן, קען באהאנדלונג (מעדעצין און  
קאונסעלינג) איך העלפן אויפצוהערן צוביסלעך אדער נישט צו  
רייכערן אין געוויסע צייטן (צום ביישפיל, ווען אינדערהיים, ביים  
ארבעט אדער ווען מיט פאמיליע מיטגלידער).

# האלט זיך צו אייערע מעדיצינען

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

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



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



רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער אדער אפטייקער אויב איר האט פראגעס אדער זארגן.



באקוקט אייער בלוט דרוק רעגלמעסיג. אויב אייער בלוט דרוק איז אונטער קאנטראל, דאן ווירקן אייערע מעדיצינען.



# ריסאורסעס

## פארבינדט זיך



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

באזוכט [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) און  
זוכט פאר "high blood pressure"  
(הויכע בלוט דרוק).

טרעפט געצייג צו  
העלפן פארמיידן  
אדער נידערן  
הויכע בלוט דרוק:

באזוכט [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits).

לערנט וועגן  
טאבאקא  
באהאנדלונג  
אפציעס:

באזוכט [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) צו טרעפן די געזונטהייט  
מאטריאל אין אנדערע שפראכן. איר האט דעם רעכט צו  
באוקמען סערוויסעס אין אייער שפראך. איבערטייטשונג  
סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו יארק סיטי העלט  
דעפארטמענט קליניקס און אפיסעס.

