

# اپنا بلڈ پریشر کیسے چیک کریں

حمل سے پہلے، حمل کے دوران اور اس کے بعد اپنا بلڈ پریشر جاننا بہت اہم ہے۔ دفتری دوروں کے درمیان اسے چیک کرنے سے آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو آپ کے بلڈ پریشر کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے اور علاج کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

اپنا خود کا بلڈ پریشر مانیٹر استعمال کریں یا اپنی مقامی فارمیسی چیک کریں۔ اپنے آس پاس کسی ایسی فارمیسی کی تلاش کرنے کے لیے جو مفت بلڈ پریشر کی جانچ کی پیشکش کرتی ہو، [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) پر جائیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو فارمیسی کے عمل سے کہیں۔

## 1. اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے سے پہلے

- تمباکو نوشی نہ کریں، الکحل یا کیفین نہ پیئیں، یا ڈی کنجسٹنٹ نہ لیں۔
- کم از کم 30 منٹ تک ورزش نہ کریں۔
- باتھ روم استعمال کریں۔ ایک بھرا ہوا بلیڈر آپ کے بلڈ پریشر کی ریڈنگ کو بڑھا سکتا ہے۔
- اپنی پیٹھ کو سہارا دے کر کرسی پر بیٹھیں، آپ کے پاؤں زمین پر پھیلے ہوئے ہوں اور آپ کی ٹانگیں کراس نہ ہوں۔
- بغیر کسی پریشانی کے پانچ منٹ تک خاموشی سے بیٹھیں۔
- چھوٹی بازو والی یا ٹینک ٹاپ پہنیں تاکہ کف کو تنگی جلد پر رکھا جاسکے۔ لمبی آستینوں کو سمیٹنا یا کپڑے کے اوپر کف لگانا آپ کے بلڈ پریشر ریڈنگ کو بڑھا سکتا ہے۔

## 2. کف کیسے لگائیں

- کف کے لوپ میں اپنا بائیں ہاتھ ڈالیں۔ کف کو اپنے بازو پر سرکائیں تاکہ نیچے کا کنارہ آپ کی کہنی سے تقریباً 1 انچ اوپر ہو۔
- ٹیوب کو آپ کے بازو کے اندر سے چلنا چاہیے اور آپ کی چھوٹی (گلابی) انگلی کے مطابق ہونا چاہیے۔
- کف کو کسب اور اسٹریپ کو مضبوطی سے باندھ لیں۔
- اپنی کہنی کو میز پر ہلکا سا جھکا کر اپنے بازو کو آرام دیں، دل کی سطح پر کف کے ساتھ اور اپنی ہتھیلی کو اوپر رکھیں۔



## 3. اپنا بلڈ پریشر دو بار چیک کریں

- اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کرتے وقت خاموش رہنا اور الیکٹرانک آلات کا استعمال یا ٹیلی ویژن نہ دیکھنا ضروری ہے۔
- (اسٹارٹ) "START" دبائیں۔
- کف خود بخود پھول جائے گا اور آپ کے بازو کے گرد سخت ہو جائے گا۔ چند سیکنڈز کے بعد، اس کی ہوا کم ہونی شروع ہو جائے گی اور آپ کو مانیٹر پر اپنے بلڈ پریشر کے نمبرات نظر آئیں گے۔
- سب سے اوپر نمبر آپ کا سسٹولک (SYS) پریشر ہے اور نیچے آپ کا ڈائسٹولک (DIA) پریشر ہے۔
- تاریخ اور وقت کے ساتھ نمبرز کو اپنے بلڈ پریشر ٹریکنگ کارڈ میں لکھیں۔
- ایک منٹ انتظار کریں، پھر اپنا بلڈ پریشر دوبارہ اسی بازو پر چیک کریں۔ تاریخ اور وقت کے ساتھ نمبرز کو اپنے بلڈ پریشر ٹریکنگ کارڈ میں لکھیں۔

بلڈ پریشر خون کی وہ قوت ہے جو آپ کی خون کی نالیوں کے ذریعہ حرکت کرتی ہے۔ یہ جتنا زیادہ ہوتا ہے، اتنا ہی زیادہ دباؤ آپ کی خون کی نالیوں کے اندر ڈالتا ہے۔ یہ اضافی دباؤ آپ کے اعضاء کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کی پیمائش دو نمبروں سے کی جاتی ہے۔ یہ ایک نمبر پر دوسرے نمبر کے ساتھ لکھا جاتا ہے۔

سسٹولک	120
آپ کی شریانوں میں دباؤ کی مقدار جب آپ کا دل خون پمپ کرتا ہے	
ڈائسٹولک	80
آپ کی شریانوں میں دباؤ کی مقدار جب آپ کا دل دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہے	

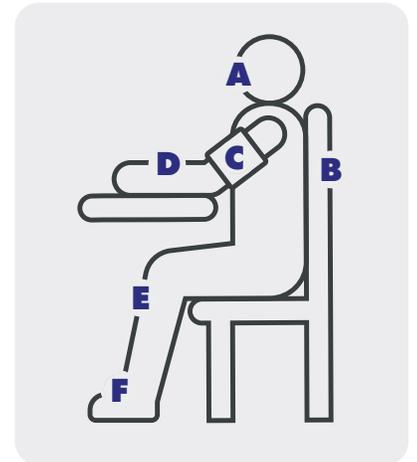
یہ جاننے کے لیے کہ آپ کا بلڈ پریشر نمبر کیا ہونا چاہیے اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ ایک فراہم کنندہ آپ کو ایک ہدف مقرر کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور اس کے حصول میں آپ کے ساتھ کام کر سکتا ہے۔

اگر آپ کا سسٹولک (اوپری نمبر) 180 یا زیادہ ہے (اگر حاملہ ہیں تو 160) یا اگر آپ کا ڈائسٹولک (ذیلی نمبر) 110 یا زیادہ ہے (حاملہ ہونے کی صورت میں بھی 110)، تو آپ کا بلڈ پریشر خطرناک ڈھنگ سے بڑھا ہوا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں یا ابھی کسی طبی سہولت پر جائیں — بھلے ہی آپ ٹھیک محسوس کریں۔

اپنے اگلے دورے پر اپنا بلڈ پریشر نمبر اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ شیئر کریں۔

ہر بار درست بلڈ پریشر ریڈنگ حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ صحیح پوزیشن میں بیٹھیں۔\*

- A** بات چیت نہ کریں۔
- B** اپنی پیٹھ کو سہارا دیتے ہوئے کسی کرسی پر بیٹھیں۔
- C** کف کو اپنے ہاتھ پر لگائیں۔
- D** اپنے ہاتھ کو دل کے بالمقابل رکھیں۔
- E** اپنے پیروں کو کراس کیا ہوا نہ رکھیں۔
- F** اپنے پیروں کو زمین پر سیدھا رکھیں۔



\* امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن اور ہیلتھ کوالٹی انویٹرز کی اجازت سے مطابقت پذیر۔