

اونچا بلڈ پریشر

ہو سکتا ہے آپ کو یہ بیماری
ہو مگر آپ کو اس کا علم نہ ہو۔

اس کو معلوم کرنے اور اس
پر قابو پانے کا طریقہ کیا ہے



اونچا بلڈ پریشر (بڑھا ہوا فشار خون) آپ کی جان لے سکتا ہے
اگر علاج نہ کیا جائے تو اونچا بلڈ پریشر
مندرجہ ذیل حالات پیدا کر سکتا ہے:



- دل کی بیماری
- سکتے
- دل کے دورے اور حرکت قلب کا بند ہونا
- خون کی نالیوں اور دوران خون میں خرابی
- گریبے کی بیماری
- آنکھ کے مسائل (کم دکھائی دینا، اندھاپن)
- جنسی مسائل
- قبل از وقت موت

آپ اپنے نمبر جانئے

• نیویارک کے بالغ باشندوں میں ہر 10 میں سے 3 کو یہ کہا گیا ہے کہ وہ اونچے بلڈ پریشر کے شکار ہیں۔ اور مزید سینکڑوں ہزاروں کو یہ بیماری ہے مگر انہیں اس کا علم نہیں ہے۔

• دوسری جماعتوں کی بنسبت سیاہ فام لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر ہونے کا امکان زیادہ ہے۔

• 65 سال یا اس سے زیادہ عمر والوں میں نصف سے زیادہ لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہے۔

• چونکہ عموماً اس مرض کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی لہذا یہ جاننے کے لئے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے صرف باقاعدہ جانچ ہی واحد طریقہ ہے۔



ہائی بلڈ پریشر کو روکیں اور اس پر قابو پائیں

صحت مند انداز زندگی اپنانا مؤثر ہے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے فوراً ترک کر دیں۔

- اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے اور سگریٹ نوشی کرتے ہیں، تو آپ میں دل کے دورے کا خطرہ دوگنا سے بھی زیادہ ہے۔
- سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مفت مدد کے لئے 311 پر کال کریں اور سگریٹ نوشی کرنے والوں کے لئے نجات لائن (Smokers' Quitline) کی درخواست کریں۔

دل کے لئے صحت بخش غذائیں استعمال کریں اور 'نمک کم کھائیں'

- اپنے کھانے میں نمک (سوڈیوم) محدود کر دیں۔
- زیادہ سے زیادہ پھلوں، سبزیوں اور بغیر چھانا ہوا اناج کھائیں۔
- کم چکنائی والے ڈیری پروڈکٹس، بنا چربی والے گوشت اور مچھلیوں کا انتخاب کریں۔
- شراب بینا محدود کر دیں۔

جسمانی محنت۔

- ہفتہ میں کم از کم 5 دن 30 منٹوں کے لئے ہلکی جسمانی ورزش کریں (جیسے کہ تیز رفتار سے چلنا)۔
- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو کم از کم 10 پاؤنڈ وزن کم کرنا آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے۔

وہ تمام دوائیں لیں جنہیں آپ کے ڈاکٹر تجویز کرتے ہیں۔

- جب کھانے میں پربیز اور ورزش سے کام نہ چلے تو بلڈ پریشر کو کم کرنے والی دوائیں لینا محفوظ اور مؤثر ہے۔
- آپ کا ڈاکٹر ایک یا اس سے زیادہ علاج تجویز کر سکتا ہے۔
- بعض لوگ اپنی دوا لینا بند کر دیتے ہیں یا خور

اکوں کو چھوڑ دیتے ہیں کیوں کہ:

- ان کو نہیں لگتا کہ وہ بیمار ہیں، یا
- ان کو لگتا ہے کہ وہ اس کی استطاعت نہیں رکھتے، یا
- وہ اس کے ضمنی اثرات سے خائف ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر ان تمام مسائل میں آپ کی مدد کر سکتا ہے، لہذا دوائیں لینا بند نہ کریں! حل دریافت کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

اپنے ڈاکٹر سے اس بابت دریافت کریں

کہ کیا کم-خوراک اسپرین لینا آپ کے دل

کے دورے یا اسٹروک کے خطرہ کو کم کر سکتا ہے۔



مفت کاپی کے لئے 311 پر کال کریں



اپنا بلڈ پریشر بذات خود جانچیں

- بہت سارے دواؤں کی دکانوں میں ایسی مشینیں ہوتی ہیں جن کا استعمال آپ اپنا بلڈ پریشر جانچنے کے لئے مفت کر سکتے ہیں۔
- ہوم بلڈ پریشر مانیٹر اچھے ہیں اور ان کا استعمال آسان ہے۔
- آپ انہیں اکثر دوا کی دکانوں اور ڈپارٹمنٹ اسٹورز سے خرید سکتے ہیں۔
- استعمال میں آسان روزانہ یا ہفتہ واری ملاحظہ پتہ کرنے والے کارڈ کے لئے 311 پر کال کریں۔
- جب کبھی بھی کسی صحت نگہداشت فراہم کنندہ سے ملاقات کریں اس کارڈ کو اپنے ساتھ لائیں۔



- نیویارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت: nyc.gov/heart یا 311 پر کال کریں اور 'دب پریشر' سے متعلق معلومات دریافت کریں
- امریکی ہارٹ ایسوسی ایشن: www.americanheart.org or 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- امریکی مرکز برائے انضباط مرض اور انسداد: www.cdc.gov/cvh
- قومی ادارہ برائے صحت: www.nhlbi.nih.gov/hbp
- آپ کے دل کی بیماری کے خطرہ کے تعین کے لئے آلہ: www.yourdiseaserisk.harvard.edu

کسی صحت بلیٹن کی کاپیوں کے لئے

تمام صحت بلیٹن nyc.gov/health پر بھی دستیاب ہیں
مفت ای میل کے لئے nyc.gov/health/e-mail ملاحظہ فرمائیں
ڈاک کے ذریعہ خریداری کے لئے آپ اپنا نام اور پتہ
healthcml@health.nyc.gov پر ای میل کریں

ڈائل کریں

311

آپ اپنے نمبر جانیں

بلڈ پریشر آپ کے خون کی وہ قوت ہے جو آپ کی شریانی دیواروں کو دھکیلتے ہیں۔

بلڈ پریشر کو 2 نمبروں کے ذریعے جانچا جاتا ہے۔ ایک نمبر اوپر اور دوسرا نمبر نیچے لکھا ہوا ہوتا ہے، جیسے:

115 = انقباضی = دل کا خون کو پمپ کرنے کی حالت
75 = انبساطی = دل کے آرام کرنے کی حالت

بلڈ پریشر کے درجات

بڑھا ہوا فشار خون اونچا بلڈ پریشر	بڑھے ہوئے فشار خون سے قبل اونچے بلڈ پریشر کی راہ پر	بہترین زیادہ تر لوگوں کا ہدف	
140 یا اس سے زیادہ	120 سے 139 تک	120 سے کم	انقباضی اوپر والا نمبر
یا	یا	اور	
90 یا اس سے زیادہ	80 سے 89 تک	80 سے کم	انبساطی اوپر والا نمبر

انقباضی (اوپر والا) اور انبساطی (نیچے والا) دونوں ہی نمبر اہمیت کے حامل ہیں۔ جب ان میں کا کوئی بھی نمبر بڑھا ہوا ہو تو قسم بدل جاتی ہے۔ مثال کے طور پر: اگر آپ کا بلڈ پریشر 119/92 ہے تو آپ کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہے کیوں کہ نیچے والا نمبر ضرورت سے زیادہ بڑھا ہوا ہے (اگرچہ آپ کا اوپر والا نمبر بالکل درست ہے)۔

• اگر آپ کو ذیابیطس یا گردے کی پرانی بیماری ہے تو آپ کے فشار خون کا ہدف 130/80 سے کم ہونا چاہئے۔

بڑھا ہوا فشار خون = اونچا بلڈ پریشر = فوراً کارروائی کریں!

جلد 6، شماره 4

صحت بلین

نیو یارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت



#50 تمام نیو یارک کے شہریوں کی فوری دلچسپی کے موضوع پر صحت بلین کا ایک سلسلہ

نیویارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

میئر Michael R. Bloomberg

کمشنر Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.

بیورو آف کمیونیکیشنز

Bureau of Communications

ایسوسی ایٹ کمشنر Geoffrey Cowley

ایگزیکٹو ایڈیٹر Cortnie Lowe, M.F.A.

سینئر رائٹر Drew Blakeman

ادارتی پراجیکٹ مینیجر Elizabeth Szaluta, M.P.H.

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

جن کے تعاون کے ساتھ تیار کیا گیا:

ڈویژن برائے صحت پروموشن اور بیماری کی روک تھام،

Division of Health Promotion and Disease Prevention,

اور لمبے عرصے سے جاری بیماریوں کی روک تھام

Bureau of Chronic Disease Prevention and Control

ہو سکتا ہے آپ کو یہ بیماری
ہو مگر آپ کو اس کا علم نہ ہو۔



نیو یارک شہر کی غیر ہنگامی خدمات کے لئے
ٹیلیفون ترجمانی 170 سے زائد زبانوں میں دستیاب ہیں

ذاتل کریں

311