

اپنے بلڈ پریشر کو سمجھنا



کیا آپ جانتے ہیں...

♥ **ہائی بلڈ پریشر امراض قلب اور فالج کا ایک بڑا خطرہ ہے۔**

♥ **یہ نیویارک اسٹیٹ میں موت کی دو سب سے بڑی وجوہات ہیں۔**

♥ **آپ طرز زندگی میں تبدیلیاں لا کر اپنا بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے دل کی بیماریوں اور فالج کے 80 فیصد تک کیسز کو روکا جا سکتا ہے۔**



Department of Health

اہم نکات

- امریکہ کے تقریباً نصف بالغ افراد ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں۔ بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے۔
- ہائی بلڈ پریشر کے شکار امریکی بالغ افراد میں سے صرف تقریباً 4 میں سے 1 کا مرض کنٹرول میں ہے۔
- اپنا بلڈ پریشر چیک کرنا ہی یہ جاننے کا واحد طریقہ ہے کہ آیا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔
- ہائی بلڈ پریشر آپ کے دل، دماغ، گردوں اور آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- ہائی بلڈ پریشر نیویارک کے سیاہ فام غیر ہسپانوی اور سفید فام غیر ہسپانوی بالغوں میں زیادہ عام ہے۔ تاہم، کسی بھی نسل یا قومیت کے لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔

ہمیں ان پر فالو کریں:

facebook.com/NYSDOH

instagram.com/nysdoh

x.com/healthnygov

youtube.com/NYSDOH

linkedin.com/company/nysdoh



صحیح یا غلط؟

- ہائی بلڈ پریشر والے زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامت نہیں ہوتی۔
- **صحیح!** ہائی بلڈ پریشر کی عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ انہیں یہ مرض لاحق ہے۔
- بہت زیادہ شراب نوشی سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔
- **صحیح!** باقاعدگی سے شراب پینے کے باعث بلڈ پریشر میں طویل مدتی اضافہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ جوان ہیں تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر کے بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- **غلط۔** اگرچہ بڑی عمر کے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر زیادہ عام ہے، لیکن نوجوانوں کو بھی یہ ہو سکتا ہے۔
- ہائی بلڈ پریشر ہونا معمول کی بات ہے۔
- **غلط۔** ہائی بلڈ پریشر ایک عام مرض ہے، لیکن اس کا ہونا نارمل نہیں ہے۔ آپ صحت مند طرز زندگی کی تبدیلیاں اپنا کر اپنا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔
- طرز زندگی کی تبدیلیاں آپ کے ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔
- **صحیح!** صحت بخش غذا اور مستقل ورزش جیسی تبدیلیاں مدد کر سکتی ہیں۔
- اگر دوائیں لیتے ہوئے آپ کا بلڈ پریشر نیچے آ جاتا ہے، تو آپ انہیں لینا بند کر سکتے ہیں۔
- **غلط۔** اپنی دوائیں لیتے رہیں۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہو تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کریں۔

آپ کو ہائی بلڈ پریشر کے خطرے سے کیا چیز دوچار کرتی ہے؟

- جن طبی حالات یا خصوصیات کے ساتھ آپ پیدا ہوتے ہیں، یا جو آپ کے طرز زندگی سے متعلق ہیں، وہ آپ میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھا سکتی ہیں۔ انہیں خطرے کے عوامل کہا جاتا ہے۔
- خطرے کے جن عوامل کو تبدیل یا کنٹرول کیا جا سکتا ہے ان میں غیر صحت بخش غذا، جسمانی سرگرمی کی کمی، بہت زیادہ شراب نوشی، اور تمباکو یا بھنگ کا استعمال شامل ہیں۔
- خطرے کے کچھ عوامل جنہیں آپ کنٹرول نہیں کر سکتے، ان میں آپ کی جینیات، آپ کی عمر یا آپ کی نسل شامل ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر سے بچیں اور اسے کنٹرول کریں

- اپنا بلڈ پریشر جانیں! اسے باقاعدگی سے چیک کریں۔ اندر "اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے کا طریقہ" دیکھیں۔
- اپنی دوائیں ہدایت کے مطابق لیں۔
- صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔ باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کریں، سگریٹ نوشی اور تمباکو کی مصنوعات سے پرہیز کریں، متوازن غذا کھائیں، صحت مند وزن برقرار رکھیں، بھرپور نیند لیں، شراب نوشی محدود کریں، اور ذہنی دباؤ کو کنٹرول کریں۔

بلڈ پریشر کیا ہے؟

بلڈ پریشر آپ کے جسم میں بہنے والے خون کا دباؤ ہے۔ آپ کے بلڈ پریشر کے نمبر یہ بتاتے ہیں کہ آپ کے دل کو کتنی محنت کرنا پڑ رہی ہے۔

- **ہائی بلڈ پریشر** وہ ہوتا ہے جب بلڈ پریشر کی ریڈنگز مستقل طور پر معمول سے زیادہ ہوں۔ اسے **ہائپرٹینشن** بھی کہا جاتا ہے۔
- بیلٹھ کیئر پرووائیڈر معمول سے زیادہ 2 ریڈنگز آنے کے بعد ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص کرتا ہے۔ یہ ریڈنگز کم از کم 2 ہفتوں کے وقفے سے لی جانی چاہئیں۔
- ہائی بلڈ پریشر قلبی و عائی، یا دل سے متعلق بیماریوں کا ایک بڑا خطرہ ہے۔ اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک اور فالج ہو سکتا ہے۔
- بلڈ پریشر کی ریڈنگ 2 نمبرز ظاہر کرے گی:
 - اوپر والا نمبر آپ کے دل دھڑکنے کے وقت خون کے دباؤ کی پیمائش کرتا ہے۔ اسے **سسٹولک** (systolic، جس کا انگریزی میں تلفظ sis-STAH-lick ہے) بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔
 - نیچے والا نمبر دھڑکنوں کے درمیان دباؤ کی پیمائش کرتا ہے—یعنی جب آپ کا دل آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ اسے **ڈائیسٹولک** (diastolic، جس کا انگریزی میں تلفظ digh-uh-STAH-lick ہے) بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔
- آپ کا بلڈ پریشر مانیٹر آپ کے دل کی دھڑکن کو "Pulse" (نبض) کے طور پر دکھائے گا۔ دل کی دھڑکن کی رفتار یا نبض، ایک منٹ میں آپ کے دل کے دھڑکنے کی تعداد ہے۔
- Systolic، Diastolic، اور Pulse وہ تمام نمبر ہیں جو آپ اپنے بلڈ پریشر مانیٹر پر دیکھ سکتے ہیں!

بلڈ پریشر چیک کرنے کا درست طریقہ

- اپنا بازو کپڑوں سے آزاد اور کسی سہارے پر رکھیں
- درستگی کے لیے، کف کا صحیح سائز استعمال کریں
- کف کا درمیانی حصہ دل کی سطح پر رکھیں
- کف کا نچلا کنارہ کہنی کے موڑ سے 3 سینٹی میٹر اوپر رکھیں
- ٹیک لگا کر بیٹھیں



- پاؤں فرش پر سیدھے رکھیں
- اپنی ٹانگیں کراس کر کے نہ بیٹھیں
- ریڈنگ لینے سے پہلے یا اس کے دوران بات چیت یا حرکت نہ کریں

اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے کا طریقہ

کیا آپ بلڈ پریشر کی دوا لے رہے ہیں؟ اگر ایسا ہے، تو روزانہ اپنا بلڈ پریشر چیک کریں، اور پھر اپنے بیلٹھ کیئر پرووائیڈر کی ہدایت کے مطابق اپنی دوا لیں۔

اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے سے کم از کم 30 منٹ پہلے تک، کیفین، تمباکو، بھنگ کی مصنوعات، دیگر محرکات، یا کوئی غذا استعمال نہ کریں۔

بلڈ پریشر چیک کرنے سے پہلے ہاتھ روم استعمال کر لیں۔

کوئی پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں آپ بغیر کسی خلل کے آرام سے بیٹھ سکیں۔ 5 منٹ کے لیے آرام کریں، پھر اپنا بلڈ پریشر چیک کریں۔ بات چیت، اپنے فون، ٹی وی اور دیگر آلات استعمال کرنے سے گریز کریں۔

ہر بار چیک کرنے کے درمیان 1 منٹ کا آرام کرتے ہوئے، 2 یا 3 بار پیمائش کریں۔ اپنا بلڈ پریشر، نیز وقت اور تاریخ ریکارڈ کریں۔

تاریخ	وقت	سسٹولک (اوپر والا نمبر)	ڈائیسٹولک (نیچے والا نمبر)	دل کی دھڑکن کی رفتار (نبض)

بلڈ پریشر کے درجے

بلڈ پریشر کا درجہ	سسٹولک MM HG (اوپر والا نمبر)	ڈائیسٹولک MM HG (نیچے والا نمبر)
نارمل	120 سے کم	80 سے کم
بڑھا ہوا	129-120	80 سے کم
اسٹیج 1 ہائپرٹینشن (ہائی بلڈ پریشر)	139-130	80-89
اسٹیج 2 ہائپرٹینشن (ہائی بلڈ پریشر)	140 یا اس سے زیادہ	90 یا اس سے زیادہ
شدید ہائپرٹینشن (اگر آپ میں علامات ظاہر نہیں ہو رہی ہیں، تو اپنے بیلٹھ کیئر پرووائیڈر کو کال کریں)	180 سے زیادہ	120 سے زیادہ
ہائپرٹینشن ایمرجنسی (اگر آپ میں علامات ظاہر ہو رہی ہیں، تو 911 پر کال کریں)	180 سے زیادہ	120 سے زیادہ

*علامات: سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، کمر میں درد، سن ہونا، کمزوری، بینائی میں تبدیلی، یا بولنے میں دشواری

ریفرنس: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels