

פארשטיין אייער בלוט דרוק



האט איר געוואוסט...

הויכע בלוט דרוק איז א גרויסע ריזיקע פאר הארץ פראבלעמען און סטראוקס.

דאס זענען די צוויי גרעסטע טויט אורזאכן אין ניו יארק סטעיט.

הויכע בלוט דרוק איז איר קענט העלפן צו נידערן אייער בלוט דרוק דורך מאכן לעבנסשטייגער ענדערונגען. דאס קען פארמיידן ביז 80% פון הארץ קרענק און סטראוק פעלער.



Department of Health

וויכטיגע פונקטן

- כמעט **האלב** פון אלע אמעריקאנער ערוואקסענע האבן הויכע בלוט דרוק. אסאך מענטשן ווייסן דאס נישט.
- נאר בערך **1 אין 4** אמעריקאנער ערוואקסענע האבן עס אונטער קאנטראל.
- מעסטן אייער בלוט דרוק איז די **איינציגסטע וועג** צו וויסן אויב איר האט הויכע בלוט דרוק.
- הויכע בלוט דרוק קען שעדיגן אייער הארץ, מח, נירן, און אויגן.
- הויכע בלוט דרוק **מאכט זיך מער** ביי ניו יארקיס שווארצע נישט-היספאנישע און ווייסע נישט-היספאנישע ערוואקסענע. אבער, **מענטשן פון סיי וועלכע** אפשטאם אדער ראסע קענען האבן הויכע בלוט דרוק.

פאלגט אונז נאך אויף:

- facebook.com/NYSDOH
- instagram.com/nysdoh
- x.com/healthnynygov
- youtube.com/NYSDOH
- linkedin.com/company/nysdoh



Department of Health

ריכטיג אדער פאלש?

רוב מענטשן מיט הויכע בלוט דרוק האבן נישט קיין סימפטאמען.

ריכטיג! הויכע בלוט דרוק האט געווענליך נישט קיין סימפטאמען. אסאך מענטשן ווייסן נישט אז זיי האבן עס.

טרינקען צו אסאך אלקאהאל קען העכערן אייער בלוט דרוק.

ריכטיג! אפט טרינקען אלקאהאל קען פאראורזאכן לאנג-טערמיניגע העכערונגען אין די בלוט דרוק.

איר דארפט זיך נישט זארגן וועגן הויכע בלוט דרוק אויב איר זענט נאך יונג.

פאלש. אפילו הויכע בלוט דרוק טרעפט זיך מער ביי עלטערע מענטשן, קענען עס יונגע מענטשן אויך האבן.

עס איז נארמאל צו האבן הויכע בלוט-דרוק.

פאלש. הויכע בלוט דרוק מאכט זיך אפט, אבער עס איז נישט נארמאל. איר קענט פארמינערן אייער ריזיקע דורך מאכן געזונטערע לעבנסשטייגער ענדערונגען.

לעבנסשטייגער ענדערונגען קענען פארמינערן אייער ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק.

ריכטיג! ענדערונגען ווי עסן געזונט און אפט מאכן איבונגען קען העלפן.

אויב אייער בלוט דרוק גייט אראפ ווען איר נעמט מעדיצינען, קענט איר עס אויפהערן צו נעמען.

פאלש. טוט ווייטער נעמען אייערע מעדיצינען. רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער אויב איר האט סיי וועלכע זארגן.

וואס לייגט אייך אין ריזיקע פאר הויכע בלוט דרוק

צושטאנדן אדער שטריכן מיט וואס איר זענט געבוירן געווארן אדער וואס זענען פארבינדן מיט אייער לעבנסשטייגער קענען העכערן אייער ריזיקע פון אנטוויקלען הויכע בלוט דרוק. זיי ווערן אנגערופן ריזיקע פאקטארן.

ריזיקע פאקטארן וועלכע קענען ווערן געטוישט אדער קאנטראלירט רעכענען אריין אן אומגעזונטע דיעטע, ווייניג פיזישע אקטיוויטעט, טרינקען צו אסאך אלקאהאל, און נוצן טאבאקא אדער קאנאביס.

געוויסע ריזיקע פאקטארן וואס איר קענט נישט קאנטראלירן זענען גענעטיקס, אייער עלטער, אדער אייער ראסע.

פארמיידן און באהאנדלען הויכע בלוט דרוק

- ווייסט אייער בלוט דרוק! מעסט עס כסדר. זעט "וויאזוי צו מעסטן אייער בלוט דרוק" אינעווייניג.
- נעמט אייערע מעדיצינען ווי אנגעזאגט.
- הייבט אן א געזונטע לעבנסשטייגער. טוט אפט פיזישע אקטיוויטעטן, רייכערט נישט און נוצט נישט טאבאקא פראדוקטן, עסט א באלאנסירטע דיעטע, האלט אן א געזונטע וואג, באקומט גענוג שלאף, באגרעניצט אלקאהאל, און נידערט אנגעצויגנקייט.



Department of Health

וואס איז בלוט דרוק?

בלוט דרוק איז די קראפט פון בלוט וואס לויפט דורך אייער קערפער. אייערע בלוט דרוק נומערן דערציילן ווי שווער אייער הארץ דארף ארבעטן.

- הויכע בלוט דרוק** איז ווען די בלוט דרוק נומערן זענען כסדר העכער פון נארמאל. דאס איז אויך באקאנט אלץ **הייפערטענשן**.
- א העלט קעיר פראוויידער דיאגנאזירט הויכע בלוט דרוק נאך צוויי מעסטונגען וואס די נומערן זענען העכער ווי געווענליך. די מעסטונגען מוזן ווערן גענומען כאטש צוויי וואכן אפגעטיילט.
- הויכע בלוט דרוק איז א פירנדע ריזיקע פאר קארדיאוואסקיולער, אדער הארץ-פארבינדענע קרענק. דאס קען צופירן צו הארץ אטאקעס און סטראוקס.
- א בלוט דרוק מעסטונג וועט ווייזן צוויי נומערן:
- די אויבערשטע נומער מעסט די קראפט ווען אייער הארץ קלאפט. עס הייסט די סיסטאליק בלוט דרוק (*systolic*, ארויסגעזאגט "sis-STAH-lick").
- די אונטערשטע נומער מעסט די קראפט צווישן הארץ קלאפן—ווען אייער הארץ איז רואיג. עס הייסט די דיאסטאליק בלוט דרוק (*diastolic*, ארויסגעזאגט "digh-uh-STAH-lick").
- אייער בלוט דרוק מאניטער וועט ווייזן אייער הארץ ראטע אלס "Pulse" (פולס). הארץ ראטע אדער פולס איז די נומער פון וויפיל מאל אייער הארץ קלאפט אין איין מינוט.
- סיסטאליק, דיאסטאליק, און פולס זענען אלע נומערן וואס איר קענט טרעפן אויף אייער בלוט דרוק מאניטער!

מעסט בלוט דרוק די ריכטיגע וועג

- דעקט אויף אייער ארעם און האלט עס אנגעלאנט
- פאר אקוראטע רעזולטאטן, נוצט די ריכטיגע מאנדזשעט מאס
- לייגט די מיטעלע טייל פון די מאנדזשעט נעבן די הארץ
- האלט די נידריגערע עק דריי צענטימעטער העכער די עלנבויגן



- האלט אייערע פיס פלאך אויף די ערד
- האלט נישט אייערע פיס איין איבער די אנדערע
- רעדט נישט און רוקט זיך נישט פארן אדער בשעת די מעסטונג

וויאזוי צו מעסטן אייער בלוט דרוק

נעמט איר בלוט דרוק מעדיצינען? אויב יא, מעסט אייער בלוט דרוק יעדן טאג, און דערנאך נעמט אייער מעדיצין ווי אנגעוויזן דורך אייער העלט קעיר פראוויידער.

פאר כאטש 30 מינוט פארן מעסטן אייער בלוט דרוק, זאלט איר נישט האבן קאפיען, טאבאקא, קאנאביס פראדוקטן, אנדערע סטימולענטס, אדער עסן.

גייט אין בית הכסא פארן מעסטן אייער בלוט דרוק.

טרעפט א שטילע פלאץ וואו איר קענט זיצן באקוועמעהייט אן קיין שטערונגען. רוט זיך אפ פאר פינף מינוט, און דערנאך מעסט אייער בלוט דרוק. פארמיידט שמועסן, אייער טעלעפאן, טעלעוויזיע, און אנדערע דעווייסעס.

נעמט צוויי אדער דריי מעסטונגען, און רוט זיך אפ פאר איין מינוט אינצווישן. שרייבט אראפ אייער בלוט דרוק, ווי אויך די צייט און דאטום.

דאטום	צייט	סיסטאליק (אויבערשטע נומער)	דיאסטאליק (אונטערשטע נומער)	הארץ ראטע (פולס)

בלוט דרוק קאטעגאריעס

	דיאסטאליק MM HG (אונטערשטע נומער)		סיסטאליק MM HG (אויבערשטע נומער)	בלוט דרוק קאטעגאריע
	אונטער 80	און	אונטער 120	נארמאל
	אונטער 80	און	120-129	געהעכערט
	80-89	אדער	130-139	סטעידזש 1 הייפערטענשן (הויכע בלוט דרוק)
	90 אדער העכער	אדער	140	סטעידזש 2 הייפערטענשן (הויכע בלוט דרוק)
	העכער 120	און/אדער	העכער 180	ערנסטע הייפערטענשן (אויב איר האט נישט קיין סימפטאמען*, רופט אייער העלט קעיר פראוויידער)
	העכער 120	און/אדער	העכער 180	הייפערטענשן עמערדשענסי (אויב איר האט סימפטאמען*, רופט 911)