

بیش فشار خون اور آپ کی صحت

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



بیش فشار خون کیا ہے؟

بیش فشار خون (جسے ہائپرٹینشن بھی کہا جاتا ہے) ایک سنگین بیماری ہے۔ اسے اکثر "خاموش قاتل" کہا جاتا ہے، کیونکہ یہ بہت سے لوگوں کو ہوتا ہے، لیکن انہیں معلوم نہیں ہوتا۔



بیش فشار خون میرے

جسم کے ساتھ کیا
کر سکتا ہے؟

بیش فشار خون جان لیوا
امراض پیدا کر سکتا ہے،
جیسے کہ گردے کے
مسائل، اندھا پن، دل کا
دورہ، یا فالج۔

بیش فشار خون کی
کیا علامات ہیں؟

بیش فشار خون والے بہت سے لوگ بیمار محسوس نہیں کرتے۔ عام طور پر کوئی علامات سامنے نہیں آتی ہیں۔ بلند فشار خون کے متعلق جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے اپنا فشار خون چیک کروائیں۔

میں اپنے بیش فشار خون
پر کیسے قابو رکھ سکتا ہوں؟

صحت مندانہ زندگی جینے کے لیے
چھوٹے چھوٹے اقدامات کرنے سے
آپ کو اپنے بیش فشار خون کو قابو
میں رکھنے میں مدد مل سکتی ہے:



پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور غذا کھائیں



نمک کا استعمال کم کریں
اور نمک پر مشتمل کم
کھانے کھائیں



اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کو دوا دے،
اسے روزانہ کھائیں۔

کیا بیش فشار خون کے لیے
کوئی دوا ہے؟

ہاں، کچھ لوگ اپنے بیش فشار خون پر
قابو پانے میں مدد کے لیے دوائیں لیتے
ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کو بتائیں گے کہ
کیا آپ کی دوا آپ کے علاج میں شامل
ہے یا نہیں۔





سگریٹ نوشی ترک کریں



کم الکحل پئیں



ہفتے میں کم از کم 5 دن کم سے کم
30 منٹ کی ورزش کریں

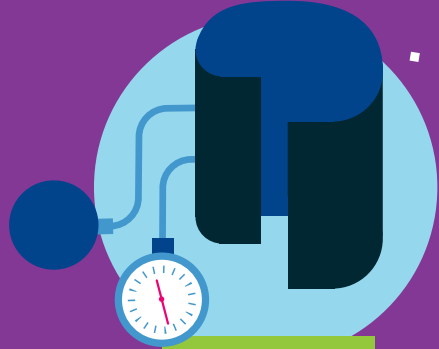


اپنی نگہداشت کی ٹیم سے اپنے فشار خون
کے بارے میں بات کریں



صحت مندانہ وزن برقرار رکھیں

آپ جتنے زیادہ صحت مندانہ اقدامات
کریں گے، آپ کے فشار خون اور آپ
کی صحت کے لیے اتنا ہی بہتر ہوگا۔
آج ہی اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنے بلند
فشار خون میں کمی لانے کے مختلف
طریقہ کار کے بارے میں بات کریں۔



اپنا فشار خون چیک کریں

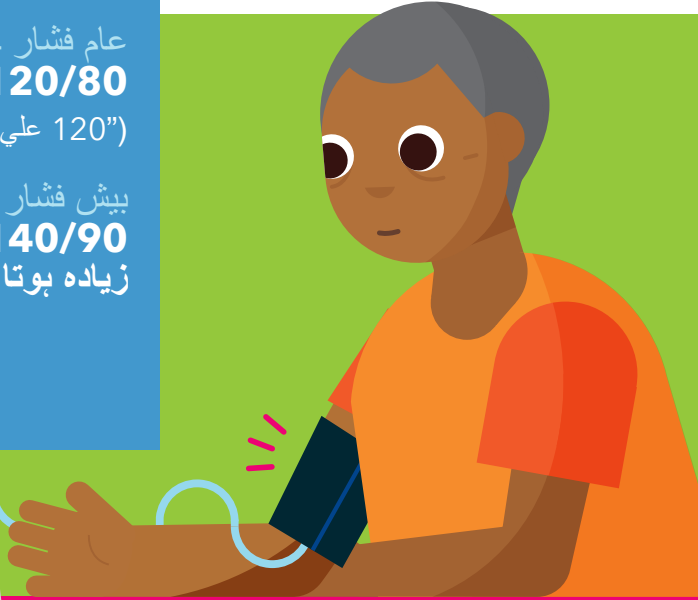
کیا مجھے بیش فشار خون کا خطرہ لاحق ہے؟

کسی کو بھی بیش فشار خون ہوسکتا ہے، لیکن آپ کو یہ ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر:

- + آپ کی عمر 55 سال یا زیادہ ہے
- + خاندان میں بیش فشار خون کی تاریخ رہی ہے
- + آپ کو بیش فشار خون ہونے کے امکانات ایسی صورت میں بھی زیادہ ہوتے ہیں اگر:
- + آپ کا وزن زیادہ ہے
- + آپ ایسے کھانے کھاتے ہیں جن میں نمک کی مقدار زیادہ ہے، جیسے کہ فاسٹ فوڈ، کولڈ کٹ، یا پیزا
- + پابندی سے ورزش نہیں کرتے
- + اگر آپ خاتون ہیں تو آپ دن میں ایک سے زیادہ الکحل پر مشتمل مشروبات پیتے ہیں، اور اگر آپ مرد ہیں تو آپ دن میں دو سے زیادہ مشروبات پیتے ہیں

عام فشار خون
120/80 سے کم ہے
(120 "علی 80" کہا جاتا ہے)

بیش فشار خون
140/90 یا اس سے
زیادہ ہوتا ہے



فشار خون سے متعلق نمبروں کا کیا مطلب ہے؟

فشار خون کی جانچ یہ پیمائش کرتی ہے کہ آپ کے دل کو آپ کے جسم میں خون پمپ کرنے میں کتنی زیادہ محنت کرنی پڑ رہی ہے۔

اس کی پیمائش دو نمبروں سے ہوتی ہے۔ پہلا نمبر وہ دباؤ ہے جب آپ کا دل دھڑکتا ہے۔ دوسرا نمبر وہ دباؤ ہے جب آپ کا دل آرام کرتا ہے۔

کوئی ایسا ڈاکٹر تلاش کرنے کے لئے جو آپ کے فشار خون کے سلسلے میں آپ کی مدد کرسکے یہاں تشریف لائیں

nychealthandhospitals.org

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے کال کریں
1-844-NYC-4NYC



رابطہ میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

nychealthandhospitals.org