

## ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کو ہائپرٹینشن بھی کہتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب ہے کہ آپ کی شریانوں میں خون کا دباؤ اس مقدرا سے زیادہ ہے جتنا اسے ہونا چاہئے۔ بلڈ پریشر کی پیمائش آپ کی شریانوں کی دیواروں پر پڑنے والے خون کے دباؤ کے زور کی شکل میں کی جاتی ہے۔ اسے دو عددوں کی شکل میں لکھا جاتا ہے (مثال کے طور پر، 120/80)۔ "اوپری" یا انقباضی عدد اس بلڈ پریشر کو ظاہر کرتی ہے جب دل دھڑکتا ہے۔ "نچلی" یا انبساطی عدد اس بلڈ پریشر کو ظاہر کرتی ہے جب دل آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی حالت تب سمجھی جاتی ہے جب انقباضی عدد 140 یا اس سے زیادہ ہوتی ہے، یا جب انبساطی عدد 90 یا اس سے زیادہ ہوتی ہے۔ لہذا اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کا دل آپ کے جسم سے جتنا زیادہ خون پمپ کرے گا، انقباضی (اوپری) عدد اتنی زیادہ ہوگی۔ اور آپ کا بلڈ پریشر بھی اتنا زیادہ ہوگا۔ اس کے علاوہ، آپ کی شریانیاں جتنی تنگ ہوتی ہیں، دل کے ذریعہ ان میں سے خون پھونکنے جانے پر شریانیاں اتنا زیادہ دباؤ محسوس کرتی ہیں۔ اور آپ کا بلڈ پریشر بھی اتنا زیادہ بڑھا ہوتا ہے۔

## ہائی بلڈ پریشر کے اسباب

زیادہ تر معاملوں میں ہائی بلڈ پریشر کا سبب معلوم نہیں ہوتا۔ ہائی بلڈ پریشر سے نجات نہیں مل سکتی، لیکن اسے قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یعنی دوسرے افراد کی بنسبت انہیں ہائی بلڈ پریشر ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

## خطرے کے عوامل

ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کے عوامل ہیں:

- عمر: 35 سال سے زیادہ عمر کے افراد
- نسل: افریقی امریکی افراد کو سفید امریکی افراد کی بنسبت ہائی بلڈ پریشر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- جینیات: ایسے افراد جن کے قریبی رشتے داروں کو ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو

ان خطرے کے عوامل کو قابو میں لایا یا تبدیل نہیں کیا جا سکتا، لیکن کچھ دوسرے خطرے کے عوامل کو قابو میں کیا جا سکتا ہے۔ ان میں شامل ہیں:

- وزن زیادہ ہونا
- مستقل ورزش نہیں کرنا
- سگریٹ پینا

- ایسی غذائیں لینا جن میں نمک اور چکنائی زیادہ ہو، لیکن پوٹاشیم کم ہو
  - الکحل پینا
  - تناؤ محسوس کرنا
- اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی خطرہ کا عامل ہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔

## ہائی بلڈ پریشر کے علامات

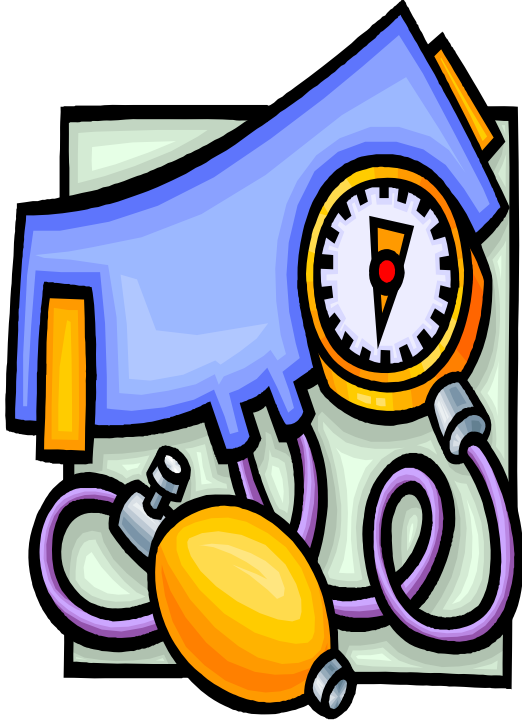
عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کی کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ یعنی ممکن ہے کہ آپ کو محسوس نہیں ہو کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ حقیقت میں بہت سے لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ وہ اس میں مبتلا ہیں۔ لیکن اگر آپ کو یہ علم نہ بھی ہو کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، تب بھی ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے آپ کو دل کا دورہ پڑنے، فالج ہونے، یا گردہ خراب ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کو "خاموش قاتل" کہتے ہیں۔ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا نہیں یہ جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں اور اپنا دباؤ چیک کروائیں۔



# ہائی بلڈ پریشر

## ہائی بلڈ پریشر

### سے متعلق معلومات



**یاد رکھیں:** اگر آپ ایک تندرست زندگی جینا چاہتے

ہیں تو یہ پتا لگائیں کہ آیا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔

اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔ اپنے بلڈ پریشر کی جانچ

کرائیں۔ اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے تو اپنے ڈاکٹر

سے اپنے طرز حیات میں تبدیلیاں لانے اور اپنے بلڈ

پریشر کو قابو میں رکھنے سے متعلق باتیں کریں۔ اپنے

ڈاکٹر کے مشوروں پر عمل کریں۔

**مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں:**

قومی دل، پھیپھڑا اور خون کا ادارہ

<http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/>

(301) 592-8573

نیو یارک شہر شعبہ صحت اور حفظان ذہن

<http://www.nyc.gov/>

("ہائی بلڈ پریشر" تلاش کریں)

311 or (212) NEW-YORK

اس لیفلٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں۔ آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔

MetroPlus Health Plan  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

ممبران کے لئے معلومات:

1-800-303-9626

میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:

1-800-475-METRO

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

03/07 (URD)

## احتیاط یا حفظ ما تقدم

ہائی بلڈ پریشر سے بچا جا سکتا ہے اور اس کا علاج

بھی کیا جا سکتا ہے۔ اپنے بلڈ پریشر کو قابو میں

رکھنے یا اس سے حفاظت کے لئے سب سے ضروری آپ

کے طرز حیات میں تبدیلی لانا ہے۔ یہاں کچھ ایسے

مشورے ہیں جنہیں آپ اپنا سکتے ہیں:

• اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اسے کم کریں

• ایک صحت بخش غذا لیں جس میں نمک اور

چکنائیاں کم ہو

• زیادہ پھل، پھلیاں، کشمش، اور سبزیاں کھائیں، اور

کم چکنائی والا دودھ پیئیں

• الکحل اور کیفین کم پیئیں

• مستقل ورزش کریں (تقریباً روزانہ)

• سگریٹ پینا بند کریں

• اپنے تناؤ کی سطح کو قابو میں رکھیں

• ہر رات کم از کم 7-9 گھنٹوں تک سوئیں

آپ کا ڈاکٹر آپ کے ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے یا

قابو میں کرنے کے لئے دوا بھی تجویز کر سکتا ہے۔

 **MetroPlus**  
Health Plan

1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG