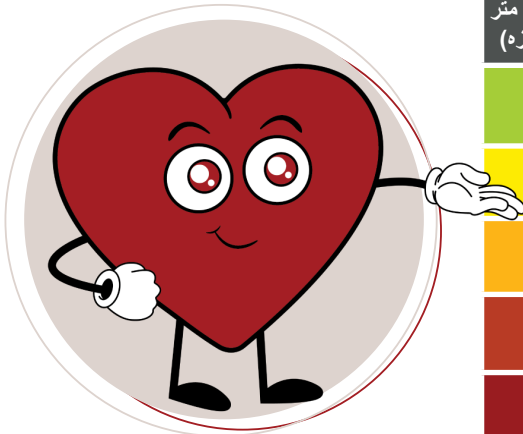


د وینې لور فشار (یا هایپر تېشن) هغه حالت دی کله چې ستاسو د وینې په رگونو کې د وینې جریان په دوامداره توګه ډېر لوړ وي. لور فشار کولی شي ستاسو زړه، سږو، شریانونو او رگونو ته زیان ورسوي او د زړه حملې، ټکان او نورو روغتیايي ستونزو لامل کېدلی شي. خو، له غوره درملنې او مدیریت سره، تاسو کولی شئ خپل د وینې فشار کنترول کړئ ترڅو له ځان سره په اوږدمهاله او صحي ژوند کې مرسته وکړئ.

د خپل فشار اړوند ارقام وپېژنئ

د پوهیدو غوره لاره یې داده چې که ستاسو د وینې فشار لوړ وي باید معاینه یې ترسره کړئ. نږدې نیمایي بالغ امریکایان د وینې لور فشار لري ... او ډیری یې حتی نه پوهیږي چې دوی یې لري، ځکه چې ډیری وختونه هیڅ دغه حالت څرګندې نښې نښانې نه لري.

| د وینې د فشار کتګوري | د سیستولیک فشار په ملي متر (سیمابه تر ټولو لوړه اندازه) | او | د ډایستولیک فشار په ملي متر (سیمابه تر ټولو ټیټه اندازه) |
|---|---|-------|--|
| نورمال حالت | له 120 څخه ټیټ | او | له 80 څخه ټیټ |
| لوړ شوی | 120-129 | او | له 80 څخه ټیټ |
| د وینې لور فشار (هایپر تېشن) 1 پړاو | 130-139 | یا | 80-89 |
| د وینې لور فشار (هایپر تېشن) 2 پړاو | 140 یا لوړ | یا | 90 یا لوړ |
| د لوړ فشار بحراني حالت (له خپل ډاکټر سره سمډلاسه اړیکه ونیسئ) | له 180 څخه لوړ | او/یا | له 120 څخه لوړ |



ستاسو د وینې فشار په دوو شمېرو سره ثبت شوی وي - سیستولیک / ډیستولیک:

سیستولیک د وینې فشار لومړنی رقم (تر ټولو لوړه اندازه) ده چې د شریان دیوالونو پر وړاندې د وینې فشار بڼې کله چې زړه ټکان کوي.

ډیستولیک د وینې فشار دوهمی رقم (تر ټولو ټیټه اندازه) ده چې د شریان دیوالونو په وړاندې د وینې فشار بڼې کله چې زړه د آرام په حالت کې وي.



د وینې د فشار د پنځو کتګوریو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ چې د American Heart Association له لوري منل شوي دي، په دې پاڼه کې ورڅخه لیدنه وکړئ:

www.heart.org/HBP "د وینې فشار د شمېرو لوستل او پری پوهېدل."

| تعدیل | سپارښتنه | د SBP د کمولو تقریبي حد |
|------------------------------|---|-------------------------|
| د وزن کمول | مو نورمال وساتئ) د بدن وزن: (BMI-18.5-24.9 کيلوگرام/متر) | 5 ملي متره سیمابه |
| د فشار د کموالي د خوړو رژیم | په میوو، سبزیجاتو باندې بډایه، د کم غوړ لرونکو یا د کم شویو غوړو د لبنیاتو رژیم | 11 ملي متره سیمابه |
| د سوډیم د اخیستنې کمول | >1500 ملي ګرامه سوډیم په ورځ کې | 5-6 ملي متره سیمابه |
| فزیکي فعالیت | له فزیکي پلوه ډېر فعاله اوسئ. په اوونۍ کې لږترلږه له 90 څخه تر 150 دقیقو لپاره فزیکي تمرین ترسره کړئ. | 5-8 ملي متره سیمابه |
| د الکولو په کارولو کې اعتدال | د نارینه وو لپاره په / ورځ کې له 2 څخه کم څښاکونه او د میرمنو لپاره 1 څښاک / په ورځ کې | 4 ملي متره سیمابه |

BP = د وینې فشار، BMI = د بدن د وزن معلومونکی، SBP = د وینې سیستولیک فشار، DASH = د لور فشار د مخنیوي لپاره د خوړو رژیمونه ستاسو د شمېرو پیژندل او د وخت په تیریدو سره ستاسو د پایلو تعقیب، کولی شي تاسو ته د هر ډول بدلون په اړه پوهاوی درکړي، له تاسو سره د نمونو په موندلو کې مرسته وکړي، ترڅو څرګنده کړي چې ایا هغه بدلونونه چې تاسو یې کړي دي کار کوي. د American Heart Association سره د وینې فشار د بڼه کولو په اړه نور معلومات په دې پاڼه کې ترلاسه کړئ www.heart.org/HBP.

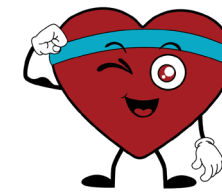
دغه پاڼه وګورئ LoveYourHeartSD.org ته:

- 1 د خپل فشار ارقام او د دوی معنا وپېژنئ
- 2 فعال اوسئ او خپل فشار مو اداره کړئ
- 3 صحي خواړه وخورئ او د سوډیمو کچه مو کمه کړئ
- 4 د سګرېټ څکولو او الکولو څښلو عادت پرېږدئ
- 5 د وینې د فشار وړیا معاینات، مجازی پیښې، لارښوونې او فعالیتونه د Love Your Heart د اقدام په اوونۍ کې پیدا کړئ

خپل د وینې د فشار پایلې وړاندې کړئ د Love Your Heart په جریان کې د اقدام د اخیستو اوونۍ!

د لیدنې لپاره د QR کوډ سکین کړئ: LoveYourHeartSD.org

د وینې فشار د اندازه کولو څرنګوالی



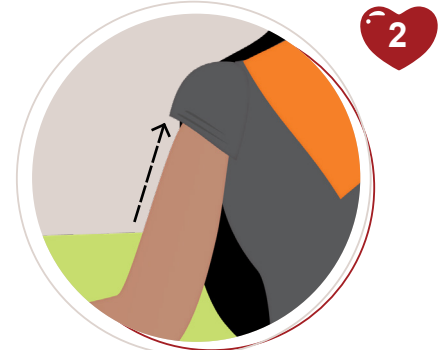
د وینې د فشار لارښوونې

ایا ستاسو د وینې فشار په صحي یا غیر صحي اندازه کې دی؟ د وینې د فشار په کتلو سره د خپل فشار ارقام معلوم کړئ او په منظم ډول یې وڅارئ ترڅو حالات یا بدلونونه یې څرګند شي.

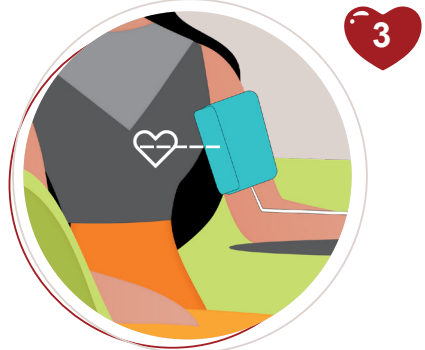
| د باندني | سیستولیک د وینې فشار (ملي متره سیمابه) | او | د وینې فشار دیستالیک (ملي متره سیمابه) | نښې نښانې | تعقیبي سپارښتنې |
|---|--|-------|--|---|---|
| نورمال حالت | <120 | او | <80 | | هر کال بیا معاینه ترسره کړئ یا هغه مهال چې د ډاکټر له لوري یې سپارښتنه کېږي |
| لور شوی | 120-129 | او | <80 | | د 3 میاشتو په اوږدو کې مو فشار له خپل ډاکټر سره وڅارئ |
| لور فشار، 1 پړاو | 130-139 | یا | 80-89 | | د یوې میاشتې په اوږدو کې مو فشار له ډاکټر سره وڅارئ؛ 211 ته زنگ ووهئ که روغتیايي بیمه نه لری نو د خپلې ټولني لری یو نږدې روغتیايي مرکز ومومئ |
| لور فشار، 2 پړاو | ≥ 140 | یا | ≥ 90 | | |
| د لور فشار بېرني حالت* | ≥ 180 | او/یا | ≥ 120 | نه | سمدلاسه مو فشار له ډاکټر سره وڅارئ؛ 211 ته زنگ ووهئ او که روغتیايي بیمه نه لری نو د خپلې ټولني یو نږدې روغتیايي مرکز ومومئ |
| د لور فشار بېرني حالت* | ≥ 180 | او/یا | ≥ 120 | هو (د سینې درد، ساه لنډي، د ملا درد، بی حسي/کمزوري، په لید کې بدلون یا په خبرو کولو کې ستونزې) | 911 شمېرې ته زنگ ووهئ یا د بېرني حالت څانګې ته ورشئ |
| <p>او په یاد ولرئ چې فزیکي فعالیت مو دوامداره وساتئ، صحي خواړه وخورئ او د سکرېټو له څکولو ډډه وکړئ! د نورو معلوماتو لپاره LOVEYOURHEARTSD.org پانې لیدنه وکړئ.</p> | | | | | |



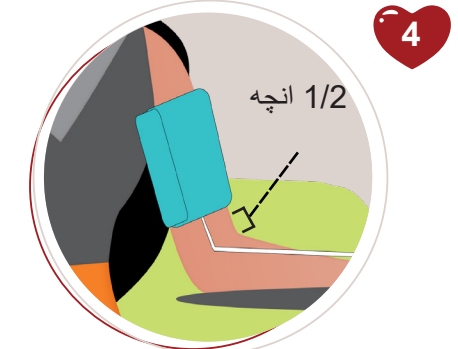
1 لږترلږه د 5 دقیقو لپاره آرام وکړئ. په آرامی سره په یوه خاموشه ځای کې کېنئ، شاته تکیه وکړئ، په داسې ډول چې پښې مو مستقیمې او په فرش باندې هموارې وي. د ازموینې د 30 دقیقو په اوږدو کې سکرېټ مه څکوئ، تمرین وکړئ، قهوه لرونکي مشروبات یا الکول مه څښئ.



2 د خپل چپ لاس د پورتنۍ برخې ساحې څخه ډېلې جامې لیرې کړئ.



3 د زړه په لوړوالی د پټی په منځ سره په خپل چپ لاس باندې د فشار پټی کلکه وټړئ.



4 د پټی اندازه او کلکوالی وګورئ. د پټی لاندینی برخه باید د څنګلي له داخلي برخې څخه شاوخوا 1/2 انچه پورته وي.



5 د هوا تیوب باید د څنګلي د داخلي برخې پر وړاندې تکیه شوی وي او ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو لاس په یوه منظمه سطحه آرام تکیه شوی وي.



6 د آلي د کتنې لپاره د "Start/STOP" تنی کېکارئ. په آرام ډول کېنئ او د فشار د اندازه کولو پرمهال خبرې مه کوئ. لږترلږه دوه ځله یې اندازه کړئ، د 1 دقیقې په وقفې کې.*

*یادونه: که ستاسو د وینې فشار په ناڅاپي ډول له 180/120 څخه پورته شي، پنځه دقیقې انتظار وکړئ او بیا د وینې فشار معاینه کړئ. که ستاسو د فشار ارقام لاهم په غیر معمولي ډول لوړ وي، سمدلاسه له خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. که ستاسو د وینې فشار له 180/120 څخه لوړ وي او تاسو د سینې درد، ساه لنډي، د ملا درد، بی حسي/کمزوري، په لید کې بدلون یا په خبرو کولو کې ستونزې تجربه کوئ، انتظار مه کوئ چې فشار به مو په خپله را بنګته شي. 911 شمېرې ته زنگ ووهئ.

* ډاډ ترلاسه کړئ چې خپل د وینې فشار نظارت ستاسو راتلونکي ډاکټر ته د ورښودلو لپاره راوړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې اړونده ارقام سم دي او تاسو یې