

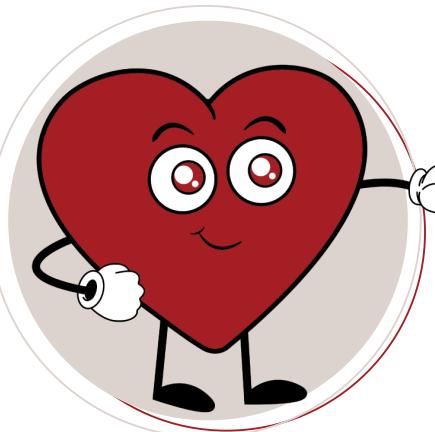
د دینې لور فشار څه ته وای؟

LOVE YOUR HEART

د دینې لور فشار (یا هاپریتینشن) هغه حالت دی کله چې ستاسو د دینې په رګونو کي د دینې جريان په دوامداره توګه پېړ لور وي. لور فشار کولی شي ستاسو زړه، سېرو، شريانونو او رګونو ته زيان ورسوي او د زړه حملې، تکان او نورو روغنۍ اي ستونزو لامل کېدلې شي. خو، له غوره درمنې او مدیریت سره، تاسو کولی شئ خپل د دینې فشار کنټرول کړئ ترڅو له ځان سره په اوږدمهاله او صحې ژوند کي مرسته وکړئ.

د خپل فشار اړوند ارقام وپېژنې

د پوهیدو غوره لاره یې داده چې که ستاسو د دینې فشار لور وي باید معاینه یې ترسره کړئ. نبردي نيمایي بالغ امریکایان د دینې لور فشار لري ... او دېری یې حتی نه پوهیدو چې دوى یې لري، ځکه چې پېړي وختونه هېڅ دغه حالت څرګندی نښاني نه لري.



| د دیاستولیک فشار په ملې مترا سیمابه (تر تولو لوره اندازه) | د سیستولیک فشار په ملې مترا سیمابه (تر تولو لوره اندازه) | د دینې د فشار کنټوری |
|--|---|--|
| له 80 څخه تیټ | او | نورمال حالت |
| له 80 څخه تیټ | او | لور شوی |
| 80-89 | يا | د دینې لور فشار (هاپریتینشن) 1 پېړاو |
| 90 | يا | د دینې لور فشار (هاپریتینشن) 2 پېړاو |
| له 120 څخه لور | او/يا | د لور فشار بحرانی حالت (له خپل داکتر سره سډلاسه اړیکه و نیسې) |
| له 120 څخه لور | او/يا | له 180 څخه لور |

ستاسو د دینې فشار په دوو شمېرو سره ثبت شوی وي - سیستولیک / دیاستولیک:

سیستولیک د دینې فشار لوړنۍ رقم (تر تولو لوره اندازه) ده چې د شريان دیوالونو پر وراندي د دینې فشار بنېي کله چې زړه تکان کوي.

دیاستولیک د دینې فشار دوهمي رقم (تر تولو تیټه اندازه) ده چې د شريان دیوالونو په وراندي د دینې فشار بنېي کله چې زړه د آرام په حالت کې وي.

د دینې د فشار د پنځو ټکنګوريو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ چې د American Heart Association له لوري منل شوې دي، په دی پانه کي ورڅه لیدنه وکړئ:

"د دینې فشار د شمېرو لوستنل او پېړي پوهیدل."



LoveYourHeartSD.org



LIVE WELL
SAN DIEGO

د دینې د فشار د بنېه والي

LOVE YOUR HEART

تعديل سپارښته د SBP د کمولو تقریبی حد

مو نورمال و ساتې) د بدنه وزن:
5 ملي متره سیمابه BMI-18.5-24.9

د وزن کمول



په میوو، سبزیجاتو باندې بدایه، د کم غور
لرونکو پا د کم شویو غورو د لبنياتو رژیم

د فشار د کمولالي د
خورو رژیم



په ورڅ کې
1500> ملي متره سیمابه

د سودیم د اخېستنې
کمول



له فزیکي پلوه دېر فعاله اوسي. په اوونې
کې لېټنټرله له 90 څخه تر 150 دقیقو لپاره
فزیکي تمرین ترسره کړئ.

فزیکي فعالیت



د نارینه وو لپاره په / ورڅ کې له
2 څخه کم خښاکونه او د میرمنو
لپاره 1 خښاک / په ورڅ کې

د الكولو په کارولو
کي اعتدال



BP = د دینې فشار، BMI = د بدنه وزن معلومونکي، SBP = د دینې سیستولیک فشار، DASH = د لور فشار د مخنيوي لپاره د خورو رژیمونه
ستاسو د شمېرو پېژندل او د خټ په تېريدو سره ستاسو د پایلو تعقیب، کولی شي تاسو ته د هر ټول بلدون په اړه پوهاوي درکړي، له تاسو سره د نمونو په موندلو کي مرسته وکړي، ترڅو څرګنده کړي چې تاسو ته د هر ټول بلدونونه چې تاسو یې کړي دی کار کوي. د American Heart Association سره د دینې فشار د بنېه کولو په اړه نور معلومات په دی پانه کي ترلاسه کړئ . www.heart.org/HBP

دغه پانه وګوري ته: LoveYourHeartSD.org

1 د خپل فشار ارقام او د دوی معناوي وپېژنې

2 فعال اوسي او خپل فشار مو اداره کړئ

3 صحي خواره و خورئ او د سودیمو کچه مو کمه کړئ

4 د سکرپت څکولو او الكولو څښلو عادت پرېړدئ

5 د دینې د فشار وریا معاینات، مجازی پېښې،

لارښونې او فعالیتونه د Love Your Heart

د اقدام په اوونې کي پیداکړئ!

خپل د دینې
د فشار پاپلي وراندي کړئ د
په جريان کي
د اقدام د اخېستو اوونې!

فبروری
2022, 12-20
د مخ ماسک وریا
ترلاسه کړئ!



د لیدني لپاره QR کود سکین کړئ:
LoveYourHeartSD.org

د ويني فشار د اندازه کولو څرنګوالی



ایا ستاسو د وینی فشار په صحی یا غیر صحی اندازه کی دی؟ د وینی د فشار په کتلو سره د خپل فشار ارقام معلوم کړئ او په منظم دول یې وڅاری ترڅو حالات یا بدلونونه یې څرګند شي.

| لبندي | سيستوليک د ويني فشار (ملي متراه سيمابه) | ديستاليك د ويني فشار (ملي متراه سيمابه) | نبني نسباني | تعقيبي سپاربنتنى |
|-----------------------------|---|---|-------------|---|
| نورمال حالت | <120 | او | <80 | هر کال بیا معاینه ترسره کرئ یا هげه مهار چی د داکتر له لوري یې سپاربنتنه کېوي |
| لوري شوی | 120-129 | او | <80 | د 3 میاشتو په اوپردو کي مو فشار له خپل داکتر سره وخارى |
| لوري فشار، 1 پراو | 130-139 | يا | 80-89 | د یوي میاشتی په اوپردو کي مو فشار له داکتر سره وخارى؛ 211 ته زنگ ووهنى که روغتىيابى بىمه نه |
| لوري فشار، 2 پراو | ≥ 140 | يا | ≥ 90 | لري نو د خپلي يولنى يو نېدەي روغتىيابى مرکز ومومنى |
| د لوري فشار بېرىنى حالت* | ≥ 180 | او/يا | ≥ 120 | سدلاسه مو فشار له داکتر سره وخارى؛ 211 ته زنگ ووهنى او که روغتىيابى بىمه نه لري نو د خپلي يولنى يو نېدەي روغتىيابى مرکز ومومنى |
| د لوري فشار بېرىنى حالت* | ≥ 180 | او/يا | ≥ 120 | هو (د سینى درد، ساه لندى، د ملا درد، بى حسى/كمزوري، په لید کي بدلون یا په خبرو كولو کي ستونزى) |

*یادونه: که ستاسو د ویني فشار په ناخاپي دول له 180/120 خخه پورته شي، پنځه دقیقي انتظار وکړئ او بيا د ویني فشار معاینه کړي. که ستاسو د فشار ارقام لاهم په غير معمولی دول لور وي، سمدلاسه له خپل داکټر سره اريکه ونيسي. که ستاسو د ویني فشار له 180/120 خخه لور وي او تاسو د سيني درد، ساه ندي، د ملا درد، بي خوبۍ/کمزوري، په ليد کي بدلون يا په خبرو کولو کي ستونزي تجربه کوي، انتظار مه کوي چې فشار به مو په خپله را بشکته شي.

د لاندی سازمانونو څخه د وېش له ملاتېر سره:



د زرہ په لوړوالي د پتی په منځ سره
په خپل چپ لاس باندي د فشار پتی
کلکه وټري.

د خپل چپ لاس د پورتى برخى
ساحى ٿخه ڊبلى جامي ليري ڪرئ.

لیوتربوہ د 5 دقیقو لپاره آرام وکری. په آرامی سره په یوه خاموشہ خای کی کېنى، شاته تکیه وکری، په داسی ډول چې پېښي مو مستقیمي او په فرش باندي همواري وي. د ازمويني د 30 دقیقو په اوږدو کي سکرپت مه څکوئ، تمرین وکری، قهوه لرونکي مشروبات یا الكول مه څښئ.



د آلې د کنټي لپاره د "Start" کېښ او د فشار د اندازه کولو پرمھاں
خبری مه کوي. لېټرلېډ دوھ خله يې
اندازه کړئ، د 1 دقۍ، به وقفه کړئ.*

د هوا تیوب باید د خنگلی د داخلی
برخی پر و راندی تکیه شوی وي او داد
ترلاسه کری چی ستابسو لاس په یوه
منظمه سطحه آرام تکیه شوی ۹۶-

د پېي اندازه او گلکوالي و گورئ. د پېي لاندینې برخه باید د ځنګلی له داخلي برخی څخه شاوخوا ۱/۲ انجه پورته .

* پاد تر لاسه کرئ چي خپل د ويني فشار نظارت ستاسو راتلونکي داکتر ته د وربنولو لپاره راوري ترخو داد تر لاسه کرئ چي ارووندہ ارقام سم دي او تاسو يي
** د سمه تنه گاه کاره

د سان پیاکو د سیمی او همدارنگه د لاندی سازمانونو له لوری تمویلېږي: Love Your Heart

