



#### ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

- ہائی بلڈ پریشر ایک پرانی بیماری ہے
- خون کا جب خون کا دباؤ مستقل طور پر آرام کرتے وقت بھی نارمل لیول سے زیادہ ہوتا ہے

**140/90 سے زیادہ**

#### بلڈ پریشر کیا ہے؟

- دباؤ جو خون پمپ کرنے سے شریانوں میں پیدا ہوتا ہے

**نارما بلڈ پریشر 140/90 سے کم ہوتا ہے۔**

- عام بلڈ پریشر ایک مسلسل نہیں ہے
- سوتے وقت یہ کم ہے
- جب نروس یا تمباکو نوشی کے وقت زیادہ ہوتا ہے

## بلڈ پریشر سے بڑی دو اموات کی اہم وجہ ہے (دل کی بیماری اور سٹروک)

#### وجوہات

- سگریٹ نوشی
- زیادہ شراب پینا
- ورزش کم کرنا
- موٹاپا
- زہنی دباؤ
- خاندان میں کسی کو ہونا

#### خطرے کے عناصر

- 90% کیسوں میں بیماری کی کوئی خاص وجہ نہیں ہوتی
- 10% سیکینڈری ہائپرٹینشن میں ایک بنیادی وجہ ہوتی ہے جیسیکہ گردے، دل اور انڈوکرائن کی بیماریاں۔
- ہائی بلڈ لپڈ (مثال کے طور پر ہائی کو لیسٹرول)
- کچھ دوائیوں کے برے اثرات، جیسیکہ سٹیروائڈ

#### عام علامتیں

- کورونری ہارٹ کی بیماری
- دل کا فیل ہو جانا
- اسٹروک
- گردے فیل

#### پیچیدگیاں

**زیادہ تر بالکل کوئی علامات نہیں ہوتی**

- ایک مقامی مطالعہ کے مطابق 1/3 مردوں جن کو ہائی بلڈ پریشر تھا علاج نہیں لے رہے تھے

**تاہم جب بہت زیادہ ہائی بلڈ پریشر ہو:**

- سر درد
- چکر آنا
- سانس لینے میں مشکل
- تھکاوٹ
- دھندلا نظر آنا

#### علاج

- دوائیوں سے علاج بہت مؤثر ہے لیکن مریضوں کے تعاون پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے۔
- دوائیاں باقاعدگی سے لیں
- باقاعدگی سے ڈاکٹر چیک اپ اور بلڈ پریشر کی پیمائش

#### روک تھام



LOW  
SALT

متوازن غذا  
(کم نمک)



تمباکو نوشی  
سے پرہیز



جلد پتہ لگانے کے  
لئے متواتر طبی  
معائنے کروائیں



دن 3 < پھل کے حصے  
اور سبزیاں کھانے



زیادہ زہنی  
پریشانی سے  
بچیں



■ باقاعدہ ورزش

**Tel: 2344 3019**