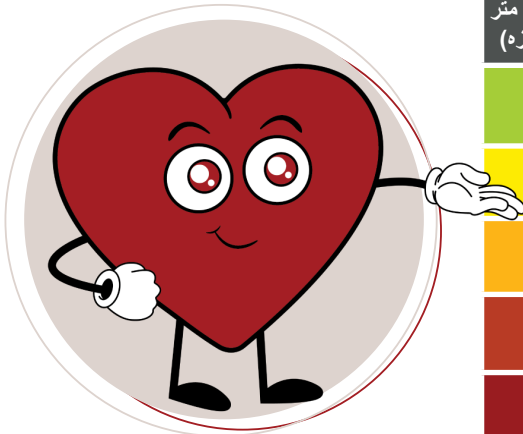


د وینې لور فشار (یا هایپر تېشن) هغه حالت دی کله چې ستاسو د وینې په رگونو کې د وینې جریان په دوامداره توګه ډېر لوړ وي. لور فشار کولی شي ستاسو زړه، سرو، شریانونو او رگونو ته زیان ورسوي او د زړه حملې، ټکان او نورو روغتیايي ستونزو لامل کېدلی شي. خو، له غوره درملنې او مدیریت سره، تاسو کولی شئ خپل د وینې فشار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

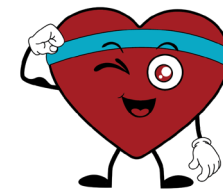
- 1 د خپل فشار ارقام او د دوی معناوې وپېژنئ
- 2 فعال اوسئ او خپل فشار مو اداره کړئ
- 3 صحي خواړه وخورئ او د سوډیمو کچه مو کمه کړئ
- 4 د سګرېټ څکولو او الکولو څښلو عادت پرېږدئ
- 5 د وینې د فشار وړیا معاینات، مجازی پیښې، لارښوونې او فعالیتونه د Love Your Heart د اقدام په اوونۍ کې پیدا کړئ

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

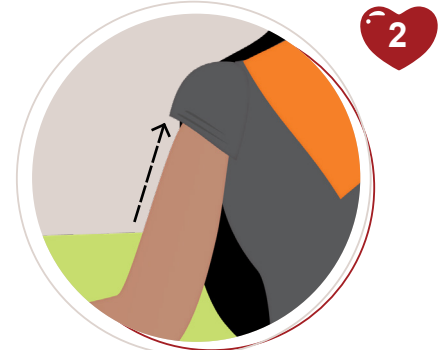
ایا ستاسو د وینې فشار په صحي یا غیر صحي اندازه کې دی؟ د وینې د فشار په کتلو سره د خپل فشار ارقام معلوم کړئ او په منظم ډول یې وڅارئ ترڅو حالات یا بدلونونه یې څرګند شي.

د وینې فشار (ملي متره سیمابه)	د وینې فشار (ملي متره سیمابه)	د وینې فشار (ملي متره سیمابه)	د وینې فشار (ملي متره سیمابه)	د وینې فشار (ملي متره سیمابه)	د وینې فشار (ملي متره سیمابه)
<80	او	<120	او	<80	نورمال حالت
<80	او	120-129	او	<80	لور شوی
80-89	یا	130-139	یا	80-89	لور فشار، 1 پړاو
≥ 90	یا	≥ 140	یا	≥ 90	لور فشار، 2 پړاو
≥ 120	او/یا	≥ 180	او/یا	≥ 120	د لور فشار بېرني حالت*
≥ 120	او/یا	≥ 180	او/یا	≥ 120	د لور فشار بېرني حالت*

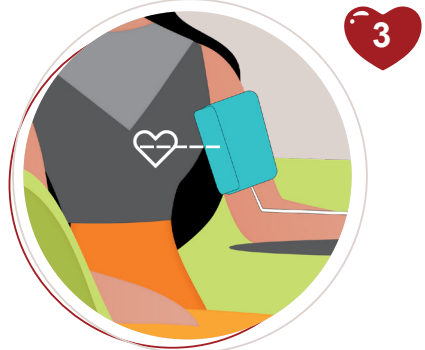
او په یاد ولرئ چې فزیکي فعالیت مو دوامداره وساتئ، صحي خواړه وخورئ او د سکریټو له څکولو ډډه وکړئ! د نورو معلوماتو لپاره LOVEYOURHEARTSD.org پانې لیدنه وکړئ.



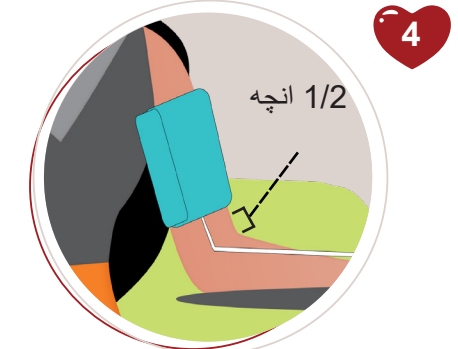
1 لږترلږه د 5 دقیقو لپاره آرام وکړئ. په آرامی سره په یوه خاموشه ځای کې کښئ، شاته تکیه وکړئ، په داسې ډول چې پښې مو مستقیمې او په فرش باندې هموارې وي. د ازموینې د 30 دقیقو په اوږدو کې سکریټ مه څکوئ، تمرین وکړئ، قهوه لرونکي مشروبات یا الکول مه څښئ.



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 وپورئ. 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" تټی کېکارئ. په آرام ډول کښئ 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 ټنګته 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