لوړ فشار (هایپرټینشن)،

لوړ فشار هغه وخت را منځته کیږي کله چې د وینې جریان لپاره زموږ په رګونو کې د وینې فشار د نارمل کچې څخه لوړ وي.

د وینی لوړ فشار ترټولو عام نښې

سرخوږی (سرګرځیدل)
د سر درد
د زړه درد او ضربان
د غوږ زنګا
د ساه لنډی
دوه ګونی او تیاره لید
د پوزې وینې
د زړه غیر منظم ضربان

څنګه کولی شو د وینی فشار سره مقابله وکړو؟

راځئ چې د مالګې مصرف کم کړو
راځئ چې وزن کنټرول کړو
راځئ چې د سبزیجاتو او میوو مصرف زیات کړو
راځئ حرکت وکړو
راځئ چې په منظم ډول د وینې فشار اندازه کړو.

دا خپرونه د اروپایي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتویات یوازې او یوازې د ترکیې د جمهوریت د روغتیا وزارت مسؤلیت دی او د اروپایي اتحادیې نظرونه نه منعکس کوي.

مناسب ځای، ښه خدمت

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیایی مرکز ته ورشئ.

sihhat

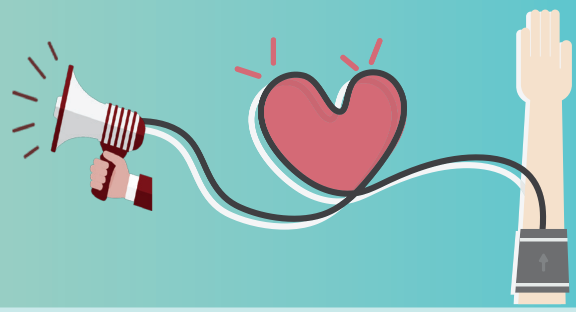
www.sihhatproject.org

sihhatproject

This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ولې د وینې لوړ فشار خطرناک ده؟

که د وینې لوړ فشار کنټرول نه شي، **دا د زړه د حملې، د زړه ناروغۍ، په رګونو کې د انیوریزم جوړیدلو، د پښتورګو ناکامۍ، ړوندوالی او مغزي نارغویو لامل کیدای شي. د** چاغوالی، د کولیسټرول او د شکر ناروغۍ سره، د سټروک او د زړه د حملې خطر ډیریږي.



د وینې د لوړ فشار لاملونه

په ډیری ناروغانو کې د علت پیژندل ستونزمن دي. ډیر مختلف عوامل کولی شي د وینې د فشار لامل شي. خو ګڼ شمیر عوامل دا دي؛

کورنۍ (جنیټیکي)، جنس، د شکر ناروغي، چاغوالي، د سګرټ څکول، الکول، سټرس، د مالګې زیات استعمال، ناکافي فزیکي فعالیت، د غیر صحي خوړو عادت او عمر زیاتوالی.

د وینې لوړ فشار ځینې وختونه د ناروغۍ له امله هم رامنځته کیدی شي: د پښتورګو ناروغۍ، هورموني اختلالات، د وینې رګونو جوړښتي اختلالات.

د وینې لوړ فشار د امیندوارۍ پر مهال لیدل کیدی شي.

مخنیوی او درملنه

د تمباکو او الکول استعمال پریښودل، صحي خواړه خوړل،

صحي خواړه خوړل

منظم تمرین

د مالګې مصرف کمول

د اضافي وزن له لاسه ورکول

د ممکن د لوړ فشار د کنټرول لپاره کافي وي.

که دا اقدامات کافي نه وي، د یو ډاکټر تر څارنې لاندې ناروغ ته د درمل ورکول پیل کیدی شي.

د دري کلنې څخه، د خپل ماشوم د وینې فشار په ټولو معایناتو کې اندازه کړئ.

ماشومان هم کیداي شي د وینې لوړ فشار سره مخ شي

روغتیایي اداري ته د مراجعه په صورت کې ټول هغه ماشومان چې عمرونه یې له دریو او تر هغه پورته وي باید د وینې فشار اندازه شي. د خطر د ناروغانو ګروپ د وینې فشار باید د زیږون څخه ورسته سمدلاسه اندازه شي.

په ماشومانو کې د وینې فشار؛ د عمر، جنس او قد له مخې توپیر لري له دې لامله د بالغ په څیر کوم نارمله محدوده اندازه شتون نلري.

یو ماشوم کولی شي په هر عمر کې د وینې لوړ فشار ولري. چاغوالي د ماشومتوب د لوړ فشار لپاره یو لوی خطر فکتور دی.