

## ہائی ٹینشن (ہائی بلڈ پریشر)،

خون کی گردش کے لیے ہماری رگوں میں ضروری بلڈ پریشر معمول سے زیادہ ہونا ہے۔

## ہائی بلڈ پریشر کی سب سے عام علامات

چکر آنا،

سر درد،

دل کا درد اور دھڑکن،

ٹینیٹس،

سانس کی قلت،

دوہری اور دھندلی نظر۔

ناک سے خون بہنا،

دل کی بے ترتیب دھڑکن



## ہم ہائی بلڈ پریشر سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟

آئیے نمک کا استعمال کم کریں

وزن کنٹرول کریں

آئیے سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھائیں

آئیے ورزش کریں

آئیے اپنے بلڈ پریشر کی باقاعدگی سے پیمائش کریں

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



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

ہائی بلڈ پریشر کسی بھی عمر  
میں پایا جا سکتا ہے!

## ہائی بلڈ پریشر کیوں خطرناک ہے؟

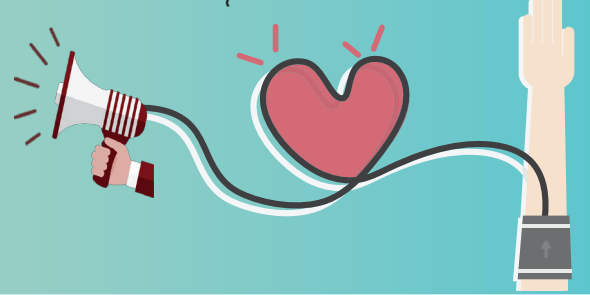
## ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات

مریضوں کی اکثریت میں، وجہ کا تعین کرنا مشکل ہے۔ متعدد عوامل ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ عوامل ہیں؛

وراثت، جنس، ذیابیطس، موٹاپا، سگریٹ نوشی، شراب نوشی، تناؤ، نمک کا زیادہ استعمال، ناکافی جسمانی سرگرمی، غیر صحت بخش کھانے کی عادات اور بڑھاپا۔

ہائی بلڈ پریشر بعض اوقات کسی بیماری کی وجہ سے بڑھ سکتا ہے: جیسے گردے کی بیماریاں، ہارمونل عوارض، خون کی نالیوں کی ساختی خرابی۔

حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر بھی ہو سکتا ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ فالج، ہارٹ اٹیک، امراضِ قلب، شریانوں میں اینوریزم بننا، گردے فیل ہونا، نابینا پن اور بے ہوشی کا سبب بن سکتا ہے۔ موٹاپا، ہائی کولیسٹرول کی قدروں اور ذیابیطس کے ساتھ، فالج اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



## روک تھام اور علاج

تंबاکو اور الکحل کا استعمال ترک کرنا،

صحت مند کھانا،

باقاعدہ ورزش،

نمک کی کھپت کو کم کرنا،

اضافی وزن کم کرنا

یہ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے کافی ہو سکتا ہے۔

اگر یہ اقدامات کافی نہیں ہیں، ڈاکٹر کی نگرانی میں دوا شروع کی جا سکتی ہے۔

## بچوں کو بھی ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔

تین یا اس سے زیادہ عمر کے تمام بچوں کو ان کا بلڈ پریشر ناپا جانا چاہیے جب وہ کسی بھی وجہ سے صحت کے ادارے میں درخواست دیتے ہیں۔ جو لوگ خطرناک مریض گروپ میں ہیں ان کا بلڈ پریشر پیدائش سے ہی ناپا جانا چاہیے۔

بچوں میں بلڈ پریشر؛ عمر، جنس اور قد کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔

بالغوں کی طرح کوئی ایک حد کی قدر نہیں ہے۔

بچے کو کسی بھی عمر میں ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔

موٹاپا بچپن میں ہائی بلڈ پریشر کا ایک اہم خطرہ ہے۔



تین سال کی

عمر سے، ہر

دوروں پر اپنے

بچے کا بلڈ پریشر

ناپ لیں۔