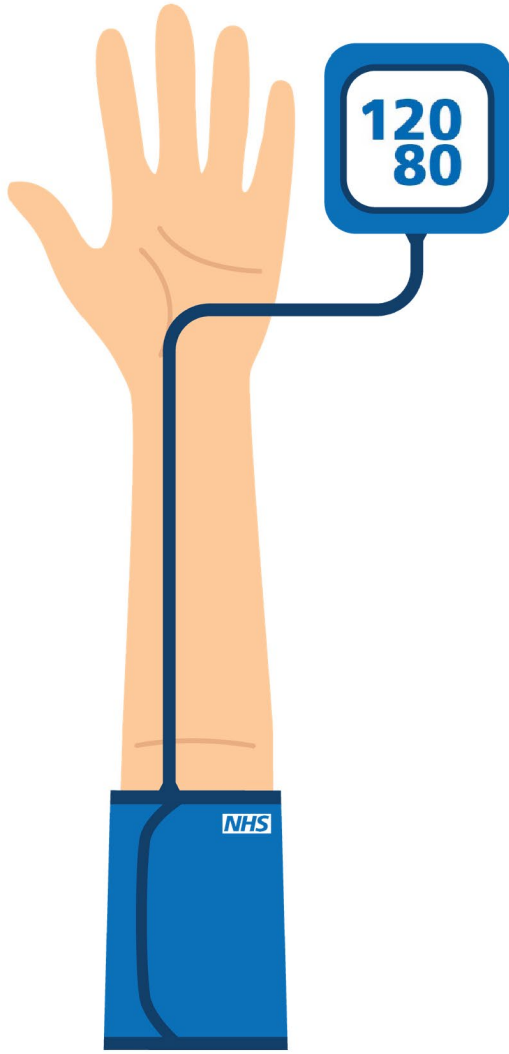


# بلڈ پریشر کے بارے میں اور ان نمبروں کا کیا مطلب ہے



آسان فہم کتابچہ

# ہم کون ہیں اور یہ کتابچہ کس کے بارے میں ہے

ہم NHS لنکاشائر اور ساؤتھ کمبریا انٹیگریٹڈ  
کیئر بورڈ ہیں۔



یہ کتابچہ آپ کو بتاتا ہے کہ

- بلڈ پریشر کیا ہے۔
- آپ کو یہ جاننے کی ضرورت کیوں ہے کہ کیا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔
- وہ چیزیں جو آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھا سکتی ہیں۔
- بلڈ پریشر کی پیمائش کیسے کی جاتی ہے۔
- گھر پر اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کیسے کریں۔
- بلڈ پریشر مشین آپ کو کیا بتا سکتی ہے۔
- آپ اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔
- صحت مند فیصلے کرنے کے طریقے۔
- بلڈ پریشر مشین پر جو نمبر لکھے آتے ہیں، ان کا کیا مطلب ہے۔



# آپ کو یہ جاننے کی ضرورت کیوں ہے کہ کیا آپ کا بلڈ پریشر ہائی ہے

بلڈ پریشر آپ کے جسم میں گردش  
کرنے والے خون کا دباؤ ہے۔



اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہے تو  
آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا خطرہ  
زیادہ ہوتا ہے۔



ہو سکتا ہے آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ کا  
بلڈ پریشر زیادہ ہے کیونکہ آپ کو کچھ  
مختلف محسوس نہیں ہو گا۔



معلوم کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ  
اپنے بلڈ پریشر کو باقاعدگی سے چیک کریں۔



# کس چیز سے بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے

ڈاکٹروں کو نہیں معلوم کہ کچھ لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے لیکن کچھ چیزیں ایسی ہیں جن کی وجہ سے اس کا امکان بڑھ جاتا ہے۔



آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر



• آپ کے خاندان کے دوسرے لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔

• آپ کا پس منظر افریقی، کیریبین یا جنوبی ایشیائی ہے۔



• آپ کی عمر زیادہ ہے۔

• آپ کا وزن زیادہ ہے۔



• آپ بہت زیادہ نمک کھاتے ہیں۔

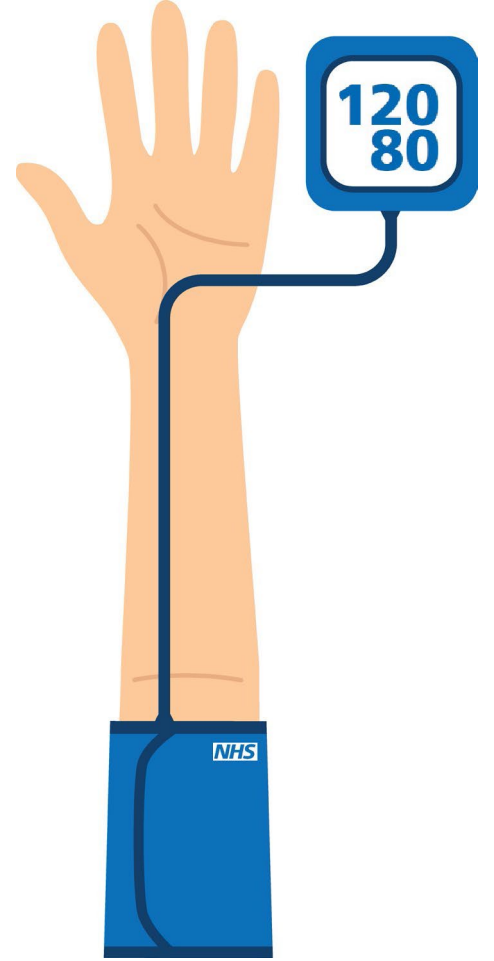
• آپ بہت زیادہ شراب پیتے ہیں۔

# بلڈ پریشر کی پیمائش کیسے کی جاتی ہے

بلڈ پریشر کی پیمائش 2 نمبروں کے ذریعے کی جاتی ہے۔

پہلا نمبر ایک بڑا نمبر ہے اور آپ کو بتاتا ہے کہ جب آپ کا دل دھڑکتا ہے تو آپ کا بلڈ پریشر کتنا ہائی ہوتا ہے۔ اسے سسٹولک پریشر کہتے ہیں۔

دوسرا نمبر ایک چھوٹا نمبر ہے اور آپ کو بتاتا ہے کہ جب آپ کی دھڑکنوں کے درمیانی وقفے میں آپ کا بلڈ پریشر کتنا ہائی ہوتا ہے۔ اسے ڈائیسٹولک پریشر کہتے ہیں۔



جب وہ آپ کو آپ کا بلڈ پریشر بتائیں گے تو وہ کچھ ایسا کہیں گے جیسے "120 بٹھ 80" لیکن آپ کے لئے صحیح نمبر استعمال کریں گے۔

وہ 2 نمبر اس طرح لکھتے ہیں۔  
**-80mmHg/120**



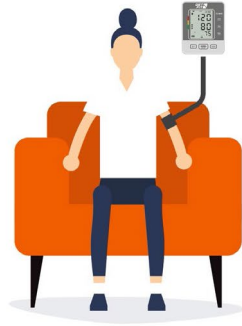
# گھر پر اپنے بلڈ پریشر کو کیسے ٹیسٹ کریں

ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص صرف ایک ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔



تشخیص کا مطلب یہ ہے کہ ڈاکٹر نے ٹیسٹ دیکھے ہیں جو ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کو صحت کا مسئلہ لاحق ہے۔

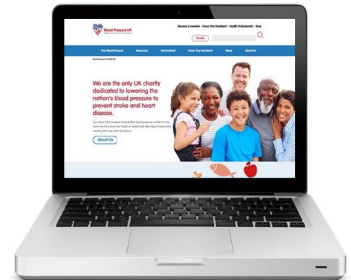
آپ گھر پر اپنا بلڈ پریشر ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔ آپ کو گھریلو بلڈ پریشر مانیٹر خریدنے کی ضرورت ہو گی۔



بہت سے مختلف قسم کے مانیٹر ہیں، اس لیے آپ کو مختلف اقسام کو دیکھنا اور چیک کرنا چاہیے کہ ان کو صحیح طریقے سے ٹیسٹ کیا گیا ہے اور یہ درست ہیں۔



گھر پر اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے  
[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)  
پر جائیں۔



جب آپ گھر پر اپنا بلڈ پریشر  
ٹیسٹ کریں تو آپ کو چاہیے کہ



- کھانے، کوئی دوا لینے یا کوئی ورزش کرنے سے پہلے اسے ٹیسٹ کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کو ٹوائلٹ جانے کی ضرورت نہ ہو۔



- ٹیسٹ کرنے سے پہلے 30 منٹ تک کافی یا چائے نہ پیئیں۔
- ٹیسٹ کرنے سے پہلے 30 منٹ تک سگریٹ نوشی نہ کریں۔

- یقینی بنائیں کہ آپ آرام دہ ہیں اور تناؤ کا شکار نہیں ہیں۔



- ٹیسٹ شروع کرنے سے پہلے 5 منٹ خاموشی سے بیٹھیں۔

- اپنے پیروں کو زمین پر رکھ کر اور اپنی کمر اور بازوؤں کو آرام دہ حالت میں رکھ کر بیٹھیں۔



- ایسے کف کا استعمال کریں جو آپ کے بازو پر مناسب طریقے سے فٹ بیٹھتا ہے۔ کف ایک بازو بند کی طرح ہے جو بلڈ پریشر مشین کا حصہ ہوتا ہے۔

- یقینی بنائیں کہ کف آپ کے دل کی سطح پر ہو۔



- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایک ایسی مشین استعمال کریں جس کو چیک کیا جا چکا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ یہ آپ کو صحیح معلومات فراہم کرے۔

جب آپ سب سے پہلے گھر پر اپنا بلڈ پریشر ٹیسٹ کرنا شروع کریں تو آپ کو دونوں بازوؤں پر مشین کو آزمانا چاہیے۔



وہ بازو استعمال کریں جو سب سے زیادہ نمبر دیتا ہے۔



دن میں دو بار اپنا بلڈ پریشر ٹیسٹ کریں، ایک بار صبح اور ایک بار رات کو۔



ہر بار 2 ریڈنگ لیں، 1 منٹ کے وقفے سے۔



ہر روز ایک ہی وقت میں اپنا بلڈ پریشر ٹیسٹ کریں۔



# بلڈ پریشر مشین کی ریڈنگ آپ کو کیا بتا سکتی ہے

## آپ کا بلڈ پریشر کم ہے

اگر کوئی بھی نمبر 60mmHg/90 سے کم ہے تو اسے کم بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ یہ آپ کے لیے معمول کی بات ہو سکتی ہے لیکن اگر آپ کو چکر آئیں یا آپ بیمار محسوس کریں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔



## آپ کی نبض میں مسئلہ ہے

کچھ بلڈ پریشر مانیٹر آپ کو آپ کی نبض کے بارے میں بھی بتاتے ہیں۔



آپ کی نبض وہ جگہ ہے جہاں آپ اپنی جلد کے ذریعے اپنے دل کی دھڑکن کو محسوس کر سکتے ہیں۔



اگر آپ کی نبض بہت تیز ہے (100 سے اوپر) یا بہت سست ہے (50 سے نیچے) تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ کے مانیٹر پر کوئی نمبر نہیں آ رہے

آپ کو اپنے ڈاکٹر یا کسی فارماسسٹ سے  
اپنا بلڈ پریشر چیک کروانا چاہیے۔



فارماسسٹ وہ ہوتا ہے جو دوا بناتا یا بیچتا  
ہے۔ اسے کیمسٹ بھی کہا جاتا ہے۔



# آپ اپنے بلڈ پریشر کو کیسے کم کر سکتے ہیں

آپ اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے بہت سے کام کر سکتے ہیں۔ کچھ کام یہ ہیں



● زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔

● زیادہ ورزش کریں۔



● ہر وہ دوا لیں جو آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے۔

● کم شراب پیئیں۔



● اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کو کہے تو وزن کم کریں۔

● اپنے کھانے میں اضافی نمک نہ ڈالیں۔



# صحت مند فیصلے کیسے کریں

چھوٹے چھوٹے صحت مند فیصلے کرنے سے بھی آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ درج ذیل جیسے کام کر سکتے ہیں



- کرسپ یا چاکلیٹ کی بجائے پھل، بغیر نمک کے گری دار میوے یا سادہ پاپ کارن کو ناشتے کے طور پر کھائیں۔



- اپنے کھانے میں نمک کی بجائے کالی مرچ اور مصالحہ ڈالیں۔



- لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کریں۔

- ذرا تیز چلیں۔




- تمباکو نوشی بند کر دیں۔

# بلڈ پریشر کے نمبروں کا کیا مطلب ہے


**90/140** یا اگر زیادہ ہے تو

آپ کا بلڈ پریشر بہت ہائی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اور اسے دوبارہ چیک کروائیں۔

$$\frac{140}{90}$$



**85/130** اور **89/139** کے درمیان

آپ کا بلڈ پریشر ذرا سا ہائی ہے۔ آپ کو اسے کم کرنے کے لیے صحت مند فیصلے کرنے چاہئیں اور اسے 1 سال میں دوبارہ چیک کرنا چاہیے۔

$$\frac{130}{85}$$



**60/90** اور **84/129** کے درمیان

آپ کا بلڈ پریشر صحت مند ہے۔ ہر 5 سال بعد اسے چیک کروائیں۔

$$\frac{90}{60} \quad \frac{130}{85}$$


اگر **60/90** یا اس سے کم ہے تو

آپ کا بلڈ پریشر کم ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ اس کا کیا مطلب ہے۔

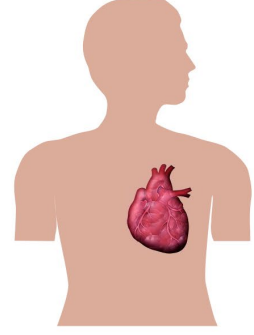
$$\frac{90}{60}$$


اگر آپ کی بلڈ پریشر مشین آپ کو آپ کی نبض کے بارے میں بتاتی ہے تو یہ آپ کو یہ بھی بتا سکتی ہے کہ



آپ کے دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہے

بے قاعدہ کا مطلب ہے کہ آپ کا دل نارمل طریقے سے نہیں دھڑک رہا۔



اگر آپ کے دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہے تو جتنی جلدی ہو سکے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



اگر آپ کے سینے میں درد ہے یا آپ سانس نہیں لے سکتے تو آپ کو 999 پر کال کرنی چاہیے۔

آپ کے دل کی دھڑکن بہت سست یا بہت تیز ہے

اگر آپ کے دل کی دھڑکن بہت سست ہے تو اس سے آپ کو چکر آنے یا طبیعت خراب ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔



اگر یہ بہت تیز ہے تو اس سے سانس لینا مشکل ہو سکتا ہے۔



اگر آپ اس بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

# میرے بلڈ پریشر کے نمبر

اگلی بار جب آپ کا بلڈ پریشر چیک کیا جائے  
تو اسے لکھنے کے لیے اس صفحے اور  
اگلے صفحے کو استعمال کریں۔



چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

چیک کرنے کی تاریخ

یہ نمبر ہیں

میری نبض کی رفتار ہے

# بلڈ پریشر کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کی جائیں

آپ ان ویب سائٹس پر مزید معلومات حاصل  
کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے موبائل فون یا ٹیبلیٹ کیمرہ کو QR  
کوڈز کی طرف کر کے لنک یا ویب سائٹ  
پر کلک کر سکتے ہیں



ہماری ویب سائٹ

[www.lancashireandsouthcumbria.  
icb.nhs.uk](http://www.lancashireandsouthcumbria.icb.nhs.uk)



NHS کی ویب سائٹ۔

یا [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) پر جائیں۔



برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ۔

یا [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk) پر جائیں۔



صحت مند لنکاشائر اور ساؤتھ کمبریا کی  
ویب سائٹ۔ یا یہاں جائیں۔

[www.healthierlsc.co.uk/  
healthyhearts/resources](http://www.healthierlsc.co.uk/healthyhearts/resources)



اس دستاویز کے مکمل ورژن کو کہا جاتا ہے  
"اپنے نمبر جانیں اور یہ کہ آپ کے لیے ان کا کیا  
مطلب ہے"

