

د وینې لوړ فشار څه ته ویل کیږي؟

- د وینې فشار ستاسو د وینې په رگونو کې د فشار اندازه ده. پورته شمیره هغه فشار دی کله چې زړه د انقباض په حالت کې وي. ټیټه شمیره هغه فشار دی چې زړه آرامه وي.
- د وینې لوړ فشار هغه مهال رامنځته کیږي چې ستاسو د وینې فشار له **130/80** څخه پورته وي.
- د وینې لوړ فشار ډیر عام دی
- د وینې د لوړ فشار دلیل لا تراوسه معلوم نه دی او محیطي او ژنېټیکي عوامل لري
- د وینې د لوړ فشار د خطر یو شمیر عوامل په لاندې ډول دي:
 - د عمر زیاتوالی
 - چاقی یا د وزن زیاتوالی
 - د کورنۍ سوابق
 - ډیر سوډیم لرونکی خوراکي رژیم
- د وینې د لوړ فشار د تشخیص لپاره څو ځله ډاکټر سره لیدل او د وینې فشار لوستل اړین دي

معمول علایم

- معمولا د وینې لوړ فشار علایم نلري
- که چیرې د وینې لوړ فشار کنټرول نشي، ځینې علایم رامنځته کیږي، لکه:
 - د لید ستونزې
 - د سر درد
 - د بېودو نه فعالیت
 - زړه بدې او کانګې
 - تشنج
 - د زړه ناروغي
- د وینې د لوړ فشار د علایمو تجربه کول ډیر جدي دی او کلکه پاملرنه باید ورته وشي
- د وینې د لوړ فشار د علایمو د تجربه کولو په صورت کې، خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ

د وینې لوړ فشار د دوا گانو په اړه د څه شي پوهیدو ته اړتیا لری؟

- د ډاکټر له هداياتو سره سم خپلې دواگانې په منظمه توگه وخورئ
- د ډاکټر له مشورې پرته د دوا خوړل مه بندوئ
- تاسو به خپل ډاکټر سره په مکرر ډول لیدو ته اړتیا لری ترڅو څرگنده شي چې ستاسو دوا څرنگه ستاسو د وینې لوړ فشار کنټرولوي
- په راتلونکي کې، کیدي شي تاسو د وینې د فشار د کچې او د خطر عواملو په اساس، لازياتو او مختلفو دواگانو ته اړتیا ولری

د وینې د لوړ فشار د کنټرولولو لپاره نورې کومې لارې موجودې دي؟

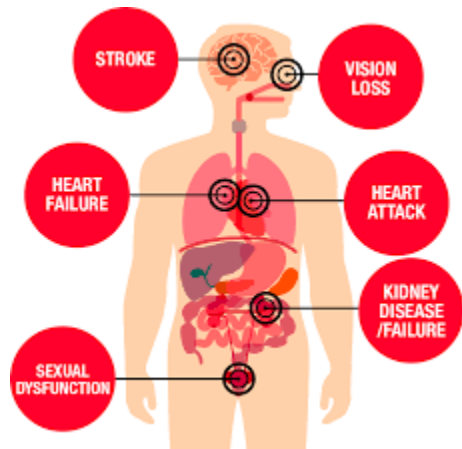
- مناسب وزن وساتئ
- سالم خوراکي رژیم وساتئ
 - تجویز شوی خوراکي رژیم: د وینې د لوړ فشار د بندولو لپاره توصیه شوی خوراکي رژیم- میوه جات، سبزیجات، غله جات، د چرگی غوښه، کبان، لوبیا، خسته باب، لږ غوړ لرونکي لبنیات، د لږو غوړو کارول
 - منع شوي: د سوډیم کارول، شیریني، خواړه مشروبات او سره غوښه
- د سگریټ له ځکلو ډډه وکړئ
- د الکول مصرف کم کړئ
 - نارینه: د ورځې دوه څښاکه
 - بنځی، د ورځې یو څښاک
- فزیکی فعالیت زیات کړئ
 - په اوونۍ کې لږ تر لږه ۹۰-۱۵۰ دقیقې فزیکی فعالیت
 - ایوربیک تمرینات: گرخیډل، منډې وهل، بایسکل چلول، لامبو وهل

خپل د وینې فشار چیرته کتلی شم؟

- د هر ډاکټر په معاینه خانه کې
- CVS Minute Clinic او Walgreens
- روغتیايي کلینیکونه د وینې فشار په وړیا توگه گوري
- تاسو کولی شئ د کور لپاره د فشار د کتلو آلې واخلي

که چیرې د وینې د فشار درملنه ونشي، اوږدمهال احتمالي تاثیرات به یې څه وي؟

- د وخت په تیریدو سره، د وینې لوړ فشار کولی شي ستاسو د وینې رگونه کمزوري او بند کړي. دا به د لاندې حالتونو لامل شي:
 - د ماغزو سکتې
 - د زړه حمله
 - د سترگو لید له لاسه ورکول
 - د بېودو ناروغي یا نه فعالیت
- د وینې لوړ فشار ستاسو پر زړه د کار فشار زیاتوي. دا حالت د زړه د نه فعالیت لامل کیږي.
- د وینې لوړ فشار د جنسي کمزورتیا لامل کیږي



څه وخت باید اندېښنه ولرم او ژرتر زړه د روغتیايي مراقبت لټه وکړم؟

- نوی شدید سر درد
- په ځا اخیستلو کې ستونزه
- د سینې درد
- د پښو پرسوب
- د سترگو د لید بدلیل
- له 180/120 څخه پورته د وینې فشار



عمومي معلومات او کنټرول

د وينې لوړ فشار

DASH Eating Plan

The Benefits: Lowers blood pressure & LDL "bad" cholesterol.

Eat This

Limit This

Vegetables	Fruits	Whole grains	Fat-free or low-fat dairy	Fish	Poultry	Beans	Nuts & seeds	Vegetable oils	Sodium intake
Fatty meats			Full-fat dairy		Sugar sweetened beverages		Sweets		

www.nhlbi.nih.gov/DASH

Eat this: vegetables, fruits, whole grains, fat-free or low-fat dairy, fish, poultry, beans, nuts and seeds, vegetable oils. **Limit this:** fatty meats, full-fat dairy, sugar sweetened beverages, sweets, sodium intake.

- د وينې د فشار زړه انځور: news24.com
 - د وينې د فشار انځور: heart.org
 - د زړه د فشار د ناروغۍ د ځمکولو خوراكي رژيم: nih.gov
- د انځورونو ريفرينس:

دغه معلوماتي رساله د پانېټيک پوهنځي د ډاکټر مرستيال زده کوونکي له خوا د ۲۰۲۳ کال د نومبر مېلوماتو پر مهال د کارولو سره او د امريکايي د زړه انځور په مرسته چمتو شوې ده.