مێشکی خۆت بپارێزە

- بزانە فشاری خوێنت چەندە

KURDISK

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

پاڵپشتی چالاکیەکانی Hjernesagen بکە

Hjernesagen ئەنجومەنێکی نیشتمانییە بۆ کەسانی تووشبوو بە گیرانی دەماری دڵ یان خوێنبەربوونی مێشک، کەسانی دیکە کە مێشکیان زیانی بینیوە، کەسوکاری ئەوان و کەسانی دیکە کە حەز دەکەن پەیوەندی بە ئەم ڕێکخراوەوە بکەن:

ئێمە تێدەکۆشین بۆ:

- پێشگریکردن لە خوێنبەربوونی مێشک و دەڵەمەبوونی خوێنی مێشک
- دڵنیابوون لەوەی کە باشترین جۆری مومکین لە دەرمان و خزمەتی تواناپێدانەوە بۆ کەسانی تووشبوو دابین دەکرێت
- دڵنیابوون لەوەی کە باشترین جۆری مومکین لە یارمەتی بۆ کەسانی تووشبوو و خێزانەکانی ئەوان دابین دەکرێت.

ئێمە چوار جۆر ئەندامێتیمان هەیە:

ئەندامی تاکەکەس، ئەندامی خێزانی، ئەندامی پاڵپشت و ئەندامی کۆمپانیایی یان ڕێکخراوەیی.

ئێمە بۆ ئەندامانی خۆمان ئەم شتانەی خوارەوە دابین دەکەین:

- گۆڤاری ئەندامان واتە Hjernesagen
- خولەکانی فێرکردن و خولەکانی کاتی پشوو
- هێڵی یارمەتی تەلەفۆن لەلایەن دەروونناسی دەرماری
- کتێب، ڕاپۆرت و नامیلکە
- بەشداریکردن لە بۆنە ناوچەییەکان و گرووپەکانی خۆیارمەتی
- دەرفەتی پاڵپشتیکردنی لە دۆز یان پرسێکی باش

ەکەس، ئەندامی خێزانی، ئەندامی پالپشت و ئەندامی کۆمپانیایی
ەیی.
امانی خۆمان ئەم شتانەی خوارەوە دابین دەکەین:
اری ئەندامان واتە Hjernesagen
ەکاند، فێرکردن و خولەکانی کاتی پشوو

... بە ناردنی ئەم کورتەنامە تۆ 100 کرۆنی دانیمارک یارمەتی دەبەخشیت بە ئەم ڕێکخراوە.

لە پێشەوە سپاست دەکەین کە یارمەتیمان دەدەیت.

* نرخی ئەم کورتەنامە وەکوو نرخی ئاساییە و لەلایەن ڕێکخراوی

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk

نزیکەی 1 میلیۆن لە خەڵکی دانیمارک فشاری خوێنیان لە سەرۆ یە - ئایا تۆ یەکێک لەو کەسانەیت؟

ئاگات لە سەلامەتی خۆت بێت

ژیانێکی ئاسایی و تەندروست ڕێگەیەکی کاریگەرە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی گیرانی دەمارەکانی دڵ بەهۆی دەڵەمەبوونی خوێن یان خوێنبەربوونی مێشک.

چاک وایە کە تۆ ئەم کارانەی خوارەوە بکەیت:

- خۆراکی سالم بخۆ – واتە بە ئەندازەی پێویست میوە و سەوزی بخۆ
- خوێ و چەوری زۆر مەخۆ
- جگەرە مەکێشە
- زیاتر لە ئاستی گونجاو ئەلکهۆل مەنۆشە – هەر هەفتە نابێت پیاو زیاتر لە 14 یەکە و ژن زیاتر لە 7 یەکە بنۆشێت.
- بەردەوام وەزش بکە – لانیکەم ڕۆژانە 30 خولەک
- ماوەماوە ئەندازەی فشاری خوێنت بگرە و ئەگەر زۆر لە سەرۆیە دەرمانی بکە
- ئەندازەی ئاستی کۆلسترۆلی ناو خوێنت بگرە.

فشاری خوێن بریتیە لە فشاری ناو شادەمارەکان، بەشێکی لە قۆناخی کۆبوونەوەی دڵ (فشاری سیستۆلیک)، بەشێکی لە قۆناخی حەسانەوەی دڵ (فشاری دیاستۆلیک). فشاری خوێن بە دوو ژمارە دیاری دەکرێت، بۆ نموونە 140/90 mmHG (میلیمیتر جیوە). فشاری خوێن لە هەموو کاتێکی ڕۆژ دا یەکسان نییە. بۆ نموونە، لە کاتی فشاری جەستەیی، هەیەجان و هتد فشارت زۆر دەبێت. بۆیە، پێویستە هەمیشە لە کاتی ئیسراحەت کردن و حەسانەوە ئەندازەی فشاری خوێنت بگریت.

فشاری زۆری خوێن چییە؟

ئەگەر فشاری خوێنی تۆ زیاتر لە 140/90 mmHG بێت، ئەوا فشاری خوێنت زۆرە. ئەم ئاستە دیاریکراوە بۆ هەموو کەسانی گەورەساڵ یەکسانە، بەبێ لەبەرچاوگرتنی تەمەن یان ئەوەی کە تۆ پیاویت یان ژن. ئەگەر تۆ نەخۆشیی شەکرە یان نەخۆشیی گورچیلەت هەبێت، ئاستی دیاریکراو کەمترە - پزیشکی تۆ دەتوانێت لەمبارەوە زانیاریت پێ بدات.

کەی بۆ کەی دەبێت ئەندازەی فشاری خوێنم بگرم؟

HjerneSagen پێشنیار دەکات کە کەسانی گەورەساڵ ماوەماوە ئەندازەی فشاری خوێنیان بگرن. تۆ دەتوانی لای پزیشکی خۆت، لە ناوەندێکی تەندروستی یان لە ماڵەوە ئەم کارە بکەیت. ئەوەی کە کەی بۆ کەی ئەندازەی فشاری خوێنت بگریت پێبەستی بارودۆخی ژیانی تۆیە. سەبارەت بەم مەسەلە لەگەڵ پزیشکی خۆت قسە بکە.

ئەگەر دەتەوێ لە ماڵەوە ئەندازەی فشاری خوێنت بگریت

ئەگەر دەتەوێ لە ماڵەوە ئەندازەی فشاری خوێنت بگریت، پێویستە ئامێرێکی جێمتمانەی ئەندازەگرتنی فشاری خوێنت هەبێت کە باڵپێچەکەی بۆ ئەندازەی باڵت گونجاو بێت. تۆ دەتوانی لەسەر ماڵپەڕی www.hjernesagen.dk دەربارەی چۆنیەتی ئەندازەگرتنی فشاری خوێنی خۆت زانیاری وەربگریت. لێرە هەروەها دەتوانی ئامێرێکی جێمتمانەی ئەندازەگرتنی فشاری خوێن بکڕیت.

140/90

لە هەر 7 کەس یەکێک تووشی گیرانی دەماری دڵ (ترۆمبۆسیسی دڵ) یان خوێنبەربوونی مێشک دەبێت. بە واتایەکی تر لە هەر 7 مرۆڤ یەکێک لە ماوەی تەمەنی دا یەک جار تووشی گیرانی دەماری دڵ یان خوێنبەربوونی مێشک دەبێت. زۆربەی کات گیرانی دەماری دڵ یان خوێنبەربوونی مێشک مرۆڤ تووشی هەندێ پاشهات وەکوو ئیفلیجبوونی لایەکی لەش، گرفتی قسەکردن و زمان، گرفتی بیروهۆش یان شەکەتی دەکات کە ڕەنگە هەتا کۆتایی تەمەن لانەچێت. ئەگەر هەموو کەسانی تووشبوو بە فشاری زۆری خوێن دەرمان بکرایەن، لەوانەیە لە نزیک بە نیوەی ئەم حاڵەتانە پێشگیری بکرایە - لەبەر ئەمەیە کە ئێژین پێویستە تۆ ئاگاداری فشاری خوێنت بیت.

کێ ڕەنگە تووشی فشاری زۆری خوێن ببێت؟

هەموو کەسێک ڕەنگە تووشی فشاری زۆری خوێن ببێت. بەڵام چەند هۆکارێک هەن کە خەتەری تووشبوون زیاتر دەکەن. بۆ نموونە:

- پێشینەی تووشبوون بە فشاری زۆری خوێن لەنێو خێزان دا
- پێشینەی گیرانی دەماری دڵ یان مێشک لە نێو خێزان دا
- دیابێت/شەکرە
- نەخۆشیی گورچیلە
- جگەرەکێشان
- قەڵەوی
- زۆر خواردنەوەی ئەلکهۆل
- زۆر خواردنی خوێ لەگەڵ خۆراک
- زۆر خواردنی ڕۆن لەنێو خۆراک
- وەرزشکردنی کەم

ئەوە بزانە دک ئاساییانە تۆ ناتوانی هەست بکەیت کە فشاری خوێنت زۆرە. کەوایە، زۆر گرنگە کە لە پزشک داوا بکەیت ئەندازەی فشاری خوێنت بگرێت.

فشاری خوێن بۆ دەورێکی گرنگی لە سەلامەتی تۆ دا هەیە زۆر گرنگە کە بزانی فشاری خوێنت چەندە، چونکە فشاری زۆری خوێن گرنگترین هۆکاری مەترسیە بۆ تووشبوون بە دەڵەمەبوونی خوێن یان خوێنبەربوونی مێشک – لە ڕاستی دا، ئەگەر فشاری خوێنت زۆر لە سەرەوە بێت، مەترسی تووشبوونت بە ئەم حاڵەتانە چوار ئەوەندە زۆرترە. هەروەها، فشاری زۆری خوێن دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە گوڵدەمارەکانی تۆ خێرا تەنگ ببنەوە. ئاتێرۆسکلرۆسیس هۆکاری سەرەکیی زۆربەی نەخۆشیەکانی دڵ و گەڕانی خوێنە - فشاری زۆری خوێن هەروەها دەتوانێت زیان بگەیەنێت بە گورچیلە.