

اپنے دماغ کی حفاظت کریں  
- اپنے بلڈ پریشر کے  
بارے میں علم رکھیں

اپنی خوب نگہداشت کریں  
ایک عام تندرست طرز زندگی کورونری تھرامبوسس  
(Coronary Thrombosis) اور سیریبیرل ہیمریج  
(Cerebral Haemorrhage) کے خطرے کو کم کرنے  
کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔  
اور یہ پورے جسم کے لئے بھی صحت افزا ہے۔  
یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ:

- صحت افزا خوراک کھائیں – یعنی وافر پھل اور سبزیاں
- بہت زیادہ نمک اور چکنائی سے پرہیز کریں
- تمباکو نوشی نہ کریں
- شراب پینے میں اعتدال رکھیں – مردوں کے لئے زیادہ سے زیادہ 14 یونٹ فی ہفتہ اور خواتین کے لئے زیادہ سے زیادہ 7 یونٹ فی ہفتہ
- باقاعدگی سے ورزش کریں – کم از کم 30 منٹ روزانہ
- باقاعدگی سے اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کریں اور اگر یہ بہت زیادہ ہو تو علاج کروائیں
- اپنے خون میں کولیسٹرول کی سطح کی پیمائش کریں

Hjernesagen کے کام کی تائید کریں  
Hjernesagen کورونری تھرامبوسس یا سیریبیرل  
ہیمریج سے متاثرہ لوگوں، دماغی نقصان کے حامل دیگر  
لوگوں، ان کے رشتے داروں اور دلچسپی رکھنے والے  
دیگر اشخاص کے لئے ایک قومی انجمن ہے۔

ہم کام کرتے ہیں:

- سیریبیرل ہیمریج اور دماغ میں خون کے  
لوٹھڑے پیدا ہونے سے پرہیز کے لئے
- ممکنہ طور پر بہترین علاج اور متاثرہ لوگوں  
کی بحالی کو یقینی بنانے کے لئے
- متاثرہ اشخاص اور ان کے خاندانوں کی ممکنہ  
طور پر بہترین معاونت کو یقینی بنانے کے  
لئے

ہم چار اقسام کی رکنیت پیش کرتے ہیں:

ایک انفرادی رکنیت، ایک گھرانے کی رکنیت، ایک  
معاونتی رکنیت اور ایک کمپنی/ادارے کی رکنیت۔  
ایک رکن کے طور پر آپ حاصل کرتے ہیں:

- رکن کارسالہ Hjernesagen
- کورس اور تعطیلات کی پیشکشیں
- نیورو سائیکولوجسٹ کی ایک ٹیلیفون ہیلپ  
لائن
- کتابوں، رپورٹوں اور پمفلٹوں تک رسائی
- مقامی تقریبات اور اپنی مدد آپ کے گروپوں  
تک رسائی
- ایک اچھے مقصد کی تائید کا موقع

آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے ہماری مالی مدد بھی کر  
سکتے ہیں:

- [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk) کے ذریعے
- ایک عطیہ کر کے
- Giro 157-5171 کو ایک عطیہ کر کے
- ٹیکسٹ hjerne100 کے ساتھ 1414 کو ایک  
\*SMS کر کے – آپ پھر DKK 100 میں  
حصہ ڈالیں گے۔

آپ کی معاونت کے لئے پیشگی شکریہ۔  
\*اس کی لاگت عام شرح سے ہے اور یہ

اپنے دماغ کی حفاظت کریں  
- اپنے بلڈ پریشر کے  
بارے میں علم رکھیں

URDU

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

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

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

کورونری تھرامبوسس (Coronary Thrombosis) یا

سیریبیرل ہیمیریج (Cerebral Haemorrhage) ہر ساتویں شخص کو متاثر کرتے ہیں۔ ہر ساتواں شخص اپنی زندگی میں ایک بار کورونری تھرامبوسس یا سیریبیرل ہیمیریج (سے متاثر ہوتا ہے۔ کورونری تھرامبوسس یا سیریبیرل ہیمیریج (سے متاثر ہونے سے اکثر زندگی بھر کے لئے خراب نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو جسم کے ایک حصے کے فالج، گویائی اور زبان کے مسائل، حافظے کے مسائل اور واضح تھکاوٹ کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اگر بلند پریشر کے حامل ہر شخص کا علاج کیا جائے، تو تقریباً نصف صورتوں میں شاید بچا جا سکتا ہے۔ اس وجہ سے آپ کو اپنے بلند پریشر کے بارے میں علم ہونا چاہئے۔

کس کا بلند پریشر بلند ہو سکتا ہے؟

ہر ایک کا بلند پریشر بڑھ سکتا ہے۔ لیکن بعض وجوہ کی بنا پر اس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ مثلاً:

- مثلاً خاندان میں بلند پریشر کا رجحان
- خاندان میں دماغ یا دل میں کورونری تھرامبوسس کا رجحان
- ذیابیطس
- گردے کی بیماری اور
- تمباکو نوشی
- موٹاپا
- شراب کا زیادہ استعمال
- خوراک میں بہت زیادہ نمک
- خوراک میں بہت زیادہ چکنائی
- بہت کم ورزش

اس بات سے آگاہ رہیں کہ عام طور پر آپ کو محسوس نہیں ہوتا کہ آپ کا بلند پریشر بڑھا ہوا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ ڈاکٹر سے اپنا بلند پریشر چیک کروائیں۔

بلند پریشر کیا ہے؟

بلند پریشر بڑی شریانوں میں پریشر یعنی دباؤ کو کہتے ہیں جو جزوی طور پر اس مرحلے پر ہوتا ہے جب دل سکڑتا ہے (سستاک پریشر)، جزوی طور پر دل کے پھیلنے کے مرحلے پر ہوتا ہے (ڈایاسٹولک پریشر)، بلند پریشر دو اعداد کے استعمال سے بتایا جاتا ہے مثلاً 140/90 mmHG (ملی میٹرز مرکزی)۔ یہ پریشر پورے دن میں ایک جیسا نہیں ہوتا۔ مثلاً یہ اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ مشقت کرتے ہیں، جوش میں آتے ہیں اور اسی طرح کے دوسرے حالات۔ اس لئے بلند پریشر کی پیمائش ہمیشہ سکون کی حالت میں کرنی چاہئے۔

بلند پریشر کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ کا بلند پریشر 140/90 mmHG سے زائد ہے تو آپ کا بلند پریشر بڑھا ہوا ہے۔ اس حد کا اطلاق تمام بالغ افراد پر ہوتا ہے۔ قطع نظر عمر کے اور اس کے کہ آپ مرد ہیں یا عورت، اگر آپ ذیابیطس یا گردے کی بیماری میں مبتلا ہیں، تو یہ حد اس سے کم ہے۔ اس کے بارے میں آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔

بلند پریشر کا معائنہ کتنی کثرت سے کرنا چاہئے؟

Hjernesagen سفارش کرتا ہے کہ بالغ افراد کو باقاعدگی سے اپنا بلند پریشر چیک کروانا چاہئے۔ یہ کام آپ کے ڈاکٹر کے پاس، ایک مرکز نگہداشت صحت یا گھر پر ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے بلند پریشر کی پیمائش کتنی کثرت سے کرتے ہیں، اس کا انحصار آپ کی زندگی کی صورت حال پر ہوتا ہے۔ اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ اپنے بلند پریشر کی پیمائش گھر پر کرنا چاہتے ہیں

اگر آپ اپنے بلند پریشر کی پیمائش اپنے گھر پر کرنا چاہتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ ایک منظور شدہ بلند پریشر ناپنے والے آلہ لیں جس کے ساتھ بازو کے بالائی حصے پر پوری آنے والی ایک پٹی ہو۔

www.hjernesagen.dk کے ہوم پیج پر آپ کو اپنے بلند پریشر کی پیمائش خود کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات مل سکتی ہیں۔ یہاں سے آپ ایک منظور شدہ بلند پریشر ناپنے والے آلہ بھی خرید کر سکتے ہیں۔

140/90