

# ہائی بلڈ پریشر کو کس طرح روکیں یا اس پر کس طرح قابو رکھیں

طرز زندگی میں یہ تبدیلیاں لا کر آپ اپنا بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں اور اپنے لیے دل کی بیماری، گردے کی ناکامی، اور اسٹروک کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔

## صحت بخش غذا کھانا

کھانے کی ایک ڈائری رکھیں۔ جو کچھ آپ کھاتے ہیں اس کا ریکارڈ رکھیں۔ اسے لکھیں کہ آپ نے کتنا اور کس وقت کھایا ہے۔

پوٹاشیم کو تقویت دیں۔ پوٹاشیم بلڈ پریشر پر سوڈیم کے اثرات کو کم کر سکتا ہے۔ اور زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں اور اپنے لیے پوٹاشیم کی بہترین مقدار کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

پوشیاری خریداری بنیں۔ خریداری کرتے وقت کھانے کے لیبل پڑھ لیں اور اپنے صحت مند کھانا کھانے کے منصوبہ پر کاربند رہیں!

## تناؤ کو کم کریں

ساکت بیٹھنے اور گہری سانس لینے کے لیے یومیہ 20-15 منٹ نکالیں، یا کوئی ایسی سرگرمی انجام دیں جسے آپ پسند کرتے ہوں۔

## بلڈ پریشر کی سطحیں

سستولک: 120 mmHg سے کم ڈائسٹولک: 80 mmHg سے کم	نارمل
سستولک: 120-139 mmHg ڈائسٹولک: 80-89 mmHg	خطرے میں (پری-ہائپرٹینشن)
سستولک: 140 mmHg یا اس سے زیادہ ڈائسٹولک: 90 mmHg یا اس سے زیادہ	ہائی (ہائپرٹینشن)

## اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ مل کر کام کریں

اپنے مہیاکنندہ سے برابر ملیں۔ وہ آپ کو دوائیں دے سکتے ہیں اور طرز زندگی میں تبدیلیوں کے بارے میں صلاح دے سکتے ہیں۔ اپنے مہیاکنندہ کی ہدایات پر عمل کریں اور اپنی دواؤں پر قائم رہیں۔ اپنے مہیاکنندہ یا فارماسسٹ سے بات کرنے سے پہلے اپنی دوائیں لینا بند نہ کریں۔

## اضافی ہاؤنڈز کو کم کریں

بلڈ پریشر اکثر اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ کا وزن بڑھتا ہے۔

## سرگرم رہیں

یومیہ تین بار، ہفتہ میں پانچ دن، 10 منٹ تک تیز پیدل چلیں۔

## اپنی غذا میں سوڈیم کی مقدار کم کریں

کم فاسٹ فوڈ اور کم پروسیسڈ فوڈز کھائیں۔ کھانوں میں قدرتی طور پر سوڈیم کی صرف معمولی مقدار پائی جاتی ہے۔ زیادہ تر سوڈیم پروسیسنگ کے دوران شامل کیا جاتا ہے۔

نمک کا اضافہ نہ کریں۔ ایک چمچ نمک میں 2,300 ملی گرام سوڈیم ہوتا ہے۔ جڑی بوٹیاں اور مصالحے استعمال کریں!

## الکحل کی مقدار کم کریں

عورتوں کو یومیہ ایک ڈرنک سے زیادہ نہیں لینا چاہیے اور مردوں کو یومیہ دو ڈرنک سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔

## تباکو نوشی چھوڑ دیں

کسی سپورٹ گروپ یا کسی پروگرام میں شمولیت اختیار کریں۔



اپنی صحت پر قابو رکھیں! Meridian ممبر سروسز کو اس پر کال کریں **866-606-3700** (TTY: 711)، پیر تا جمعہ، 8 بجے صبح تا 5 بجے شام۔ ہم غیر ایمرجنسی سوالات کے لیے آپ کو نرس ایڈوائس لائن سے بھی مربوط کر سکتے ہیں۔

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).