ئایا تۆ یەکێکیت لەو 5.5 ملیۆن کەسە پێگەیشتووانەی بەریتانیا کە تووشی بەرزی پەستانی خوێن بوون بەبێ ئەوەی بزانیت؟

پشکنینی پەستانی خوێن دەتوانێت ڕزگارکەری ژیانت بێت

بەرزی پەستانی خوێن – کە بە بەرزی فشاری خوێنیش ناسراوە – بە دەگمەن دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکان، و ئەگەر چارەسەر نەکرێت، ئەگەری تووشبوونت بە جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشک، یان نەخۆشییەکانی تری دڵ و خوێنبەرەکان زیاد دەکات.

ئەگەر تۆ شایستەیت، پشکنینی پەستانی خوێن بە خۆڕایی لێرە بەردەستە

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەتوانێت بەهۆی چەند هۆکارێکی جیاوازەوە بێت کە وا دەکات دڵت زیاتر کار بکات بۆ ئەوەی خوێن بە دەوری جەستەتدا پەمپ بکات. ئەگەر پەستانی خوێنت بۆ ماوەیەکی زۆر بەرز بوو، زیانی پێدەگات.

بەرزی پەستانی خوێن، ئەگەر چارەسەر نەکرێت، خوێنبەرەکانت تەسک و ڕەقتر دەکاتەوە و ئەمەش ئاسانکاری دەکات بۆ گیرانی بەهۆی مادەی چەوری، لە ئەنجامدا نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی لێدەکەوێتەوە.

دامەزراوەی دڵی بەریتانی مەزەندە دەکات کە بەرزی پەستانی خوێن دەبێتە هۆی زیاتر لە 50%ی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشک. بەرزی پەستانی خوێن بە دەرمان و گۆڕینی شێوازی ژیان کۆنترۆڵ دەکرێت.

ئەگەر شایستەیت، ئەمڕۆ لێرە پشکنینی پەستانی خوێنەکەت بکە

شکنینی پەستانی خوێن تەنها 10-15 خولەکی دەوێت

شایستەیی:

- ✓ تەمەنی 40 ساڵ یان زیاتر و پێشتر هیچ دەستنیشانکردنی بەرزی پەستانی خوێنی نەبووە
- ✓ تەمەنی 40 ساڵ یان کەمتر ئەگەر پێشینەی بەرزی پەستانی خوێن لە خێزانەکەتدا هەبێت
- ✓ تۆ تووشی بەرزی پەستانی خوێن بوویت و پزیشکی گشتی ڕەوانەی دەرمانخانەیەکی کردوویت

ئەمڕۆ سەبارەت بە پشکنینی پەستانی خوێن بەخۆڕایی لەگەڵ دەرمانسازەکەت قسە بکە

دوای پشکنینی پەستانی خوێنت، دەرمانسازەکەمان هەر هەنگاوێکی ترتان بۆ ڕوون دەکاتەوە. لەوانەیە داوات لێبکرێت ئامێری چاودێری پەستانی خوێن لەگەڵ خۆت ببەیتەوە ماڵەوە کە پەستانی خوێنت دەپێوێت لەکاتی تێپەڕبوونی ژیانی ڕۆژانەتدا. لەوانەیە تۆ ڕەوانەی پزیشکی گشتی بکرێت.

ئەو هەنگاوانەی پێویستە لەبەرچاویان بگریت:

1. ئەمڕۆ لەگەڵ دەرمانسازەکەمان قسە بکە
2. پشکنینی پەستانی خوێنت لە ژووری ڕاوێژکاری تایبەت بکە
3. دەستبەجێ ئەنجامەکانت وەربگرەوە
4. لەگەڵ دەرمانسازەکەمان باسی ئەنجامەکانت بکە
5. بە زانینی ژمارەکانی پەستانی خوێنت ئارامی دەروونت بەدەست بێنە

سوودە سەرەکییەکان:

* چالاکانە * دەستڕاگەیشتن * نهێنی * بەخۆڕایی * دڵنیاکەرەوە

بۆ زانینی زانیاری زیاتر سەردانی ئەم ناونیشانە بکە:
NHS England » Free blood pressure checks available in this pharmacy