

ایا تاسو په انگلستان کې د 5.5 میلیون لویانو څخه یو یاست چې د وینې لوړ فشار لري پرته له دې چې پوه شي؟

ستاسو د وینې فشار معاینه کول ممکن د ژوند ژغورونکي وي

د وینې لوړ فشار - چې د لوړ فشار په نوم هم پیژندل کیږي - په ندرت سره نښې رامینځته کوي ، او که درملنه یې ونشي ، ستاسو د زړه حملې ، ستروک یا نورو زړه ناروغیو خطر ډیروي.

که تاسو وړ یاست، د وینې فشار وړیا معاینات دلته شتون لري

د وینې لوړ فشار د ډیری مختلف فکتورونو له امله رامینځته کېدی شي چې ستاسو زړه ستاسو د بدن شاوخوا د وینې پمپ کولو لپاره سخت کار کوي. که ستاسو د وینې فشار د اوږدې مودې لپاره لوړ وي، دا کولی شي زیان ورسوي.

که درملنه یې ونشي، د وینې لوړ فشار ستاسو شریانونه تنگ او سختوي چې د دوی لپاره د غوړ موادو سره تړل اسانه کوي چې پایله یې د زړه ناروغی رامینځته کیږي.

د برتانیا زړه بنسټ اټکل کوي چې د وینې لوړ فشار د 50٪ څخه ډیر د زړه حملې او ستروک لامل کیږي. لوړ فشار د درملو او د ژوند طرز بدلون سره کنټرول کېدی شي.

که تاسو وړ یاست، نن ورځ دلته د وینې فشار معاینه کړئ

د وینې فشار معاینه یوازې 10-15 دقیقې وخت نیسي

ورتوب:

- ✓ د 40 کلونو یا ډیر عمر لرونکي د لوړ فشار پخوانی تشخیص سره
- ✓ د 40 کلونو یا کم عمر که تاسو د لوړ فشار کورنی تاریخ لری
- ✓ تاسو د لوړ فشار سره تشخیص شوي یاست او ستاسو GP تاسو درملتون ته راجع کړي

نن ورځ د وړیا وینې فشار معاینې په اړه خپل درمل جوړونکي سره خبرې وکړئ

ستاسو د وینې فشار معاینه کولو وروسته، زموږ درمل جوړونکی به نور گامونه تشریح کړي. کیدای شي تاسو څخه وغوښتل شي چې د وینې فشار نظارت په کور کې واخلئ کوم چې ستاسو د وینې فشار اندازه کوي کله چې تاسو خپل ورځني ژوند ته ځي. تاسو ممکن خپل GP ته راجع شئ.

د اخیستلو لپاره گامونه:

1. نن ورځ زموږ د درمل جوړونکي سره خبرې وکړئ
2. د وینې فشار په شخصي مشورتي خونه کې معاینه کړئ
3. سمدلاسه خپلې پایلې تر لاسه کړئ
4. زموږ د درمل جوړونکي سره د خپلو پایلو په اړه بحث وکړئ
5. د خپلو شمیرو په پوهیدو سره د ذهن سکون تر لاسه کړئ

کلیدي گټې:

*فعال * د لاسرسي وړ * محرم * وړیا * ډاډ ورکول

نور معلومات: [NHS انگلستان](#) په دې درملتون کې د وینې فشار وړیا معاینات شتون لري.