ایا تاسو په انګلستان 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 وینی 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 ، سټروک یا نورو زړه ناروغیو خطر ډیروي.

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

د وینی لوړ فشار د ډیری مختلف فکتورونو له امله رامینځته کیدی 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 تنګ او سختوي چې د دوی لپاره د غوړ موادو سره تړل اسانه کوي چې پایله یې د زړه ناروغۍ رامینځته کیږي.

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

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

**د وینې فشار معاینه یوازې 10-15 دقیقې وخت نیسي**

**وړتوب:**

* د 40 کلونو یا ډیر عمر لرونکي د لوړ فشار پخوانی تشخیص سره
* د 40 کلونو یا کم عمر که تاسو د لوړ فشار کورنۍ تاریخ لرئ
* 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 ګامونه 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 ګامونه:**

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 ترلاسه کړئ
4. زموږ د درمل جوړونکي سره د خپلو پایلو په اړه بحث وکړئ
5. د خپلو شمیرو په پوهیدو سره د ذهن سکون ترلاسه کړئ

**کلیدي ګټې:**

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

نور معلومات: [NHS انګلستان» په دی درملتون کی د وینی فشار وړیا معاینات شتون لری.](https://www.england.nhs.uk/primary-care/pharmacy/pharmacy-integration-fund/nhs-community-pharmacy-bp-checks-and-hypertension-case-finding-advanced-service/free-blood-pressure-checks-available-in-this-pharmacy/)