

کوالٹی کے معیارات

بلند فشار خون

ہائی بلڈ پریشر والے لوگوں
کے لیے ایک گائیڈ

2025

اونٹاریو ہیلتھ (Ontario Health) صوبے میں ہیلتھ کیئر کے شعبے میں بہتری لانے کے لیے مریضوں، معالجین، اور دیگر تنظیموں کی شراکت میں کام کرنے کے لیے پابند عہد ہے۔

اس کام کو انجام دینے کے لیے اونٹاریو ہیلتھ کوالٹی کے معیارات تیار کرتی ہے۔ یہ وہ دستاویزات ہیں جس میں اس بات کا خاکہ پیش کیا گیا ہے کہ ان حالات یا عمل کے لیے اعلیٰ معیاری نگہداشت کس طرح ہوتی ہے جہاں دیکھ بھال فراہم کرنے کے طریقے میں بڑے فرق ہیں یا جہاں اونٹاریو میں فراہم کی جانے والی دیکھ بھال اور اس دیکھ بھال کے درمیان تفاوت پایا جاتا ہے وہ مریضوں کو ملنی چاہیے۔ نگہداشت میں بہتری لانے کے لیے ان کوالٹی کے معیارات میں اہم مراحل طے کیے گئے ہیں۔ یہ موجودہ شواہد اور ایک ماہر کمیٹی کی رائے پر مبنی ہیں، جس میں مریض، کیئر پارٹنرز، معالجین، اور محققین شامل ہیں۔

مریضوں کے لیے مختص یہ گائیڈ [بلند فشار خون](#) (ہائی بلڈ پریشر) کے بارے میں کوالٹی کے معیارات کے ساتھ ہے۔ یہ ان 7 اہم شعبوں کی نشاندہی کرتی ہے جہاں معالجین بلند فشار خون کے متاثرہ بالغ افراد کی نگہداشت میں بہتری لانے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔ مریضوں کی گائیڈ میں اس بارے میں تجاویز بھی شامل ہیں کہ اپنے معالجین کے ساتھ کن موضوعات پر بات چیت کریں، ساتھ ہی کارآمد وسائل کے لنکس بھی دیئے گئے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب آپ ہائی بلڈ پریشر سے متاثر ہو جاتے ہیں تو آپ کے دل کو جسم میں خون پمپ کرنے کے لیے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو مختلف محسوس نہ ہو یا ہائی بلڈ پریشر کی کوئی علامت نہ ہو۔ لیکن اگر اس کا علاج نہ کیا گیا تو یہ آپ کے شریانوں، گردوں یا دیگر اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ مزید سنگین صحت کے مسائل جیسے دل کا دورہ یا فالج، کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

اس کی تشخیص کرنا بہت ہی اہم ہے۔ اس کے بعد آپ صحت مند رہنے اور اچھی طرح زندگی گزارنے کے اقدامات کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر ایک ہنگامی صورتحال کب اختیار کر لیتی ہے؟

ہائی بلڈ پریشر کے شکار زیادہ تر لوگوں میں اس کی کوئی علامت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ہی ان میں سے کوئی علامات ہوں، تو اپنے مقامی ایمرجنسی شعبہ جائیں یا 9-1-1 پر کال کریں:

- سینے میں درد
- سانس لینے یا بولنے میں دشواری
- چہرہ، بازو یا ٹانگ اچانک سن ہو جائے
- شدید سر درد
- بصارت کا فقدان
- دل کی دھڑکن بے ترتیب ہونا

بلند فشار خون کے متاثرہ مریضوں کی دیکھ بھال میں بہتری لانے کے لیے 7 اہم شعبوں کا خلاصہ

معیاری بیان 1: ثقافتی لحاظ سے موزوں نگہداشت



معیار کیا کہتا ہے

بلند فشار خون کے متاثرہ مریض یا وہ افراد جنہیں بلند فشار خون کا خطرہ ہے (اور ان کے اہل خانہ اور کیئر پارٹنرز) کی دیکھ بھال ہیلتھ کیئر سسٹم میں ایسی ہیلتھ کیئر ٹیموں کو ذریعہ کی جاتی ہے جو ثقافتی لحاظ سے موزوں ہو اور جہاں امتیازی سلوک اور نسل پرستی نہیں برتی جاتی ہو۔ ہیلتھ کیئر کی ٹیمیں اعتماد قائم کرنے، بلند فشار خون کے بارے میں غلط فہمیاں دور کرنے، دیکھ بھال تک رسائی کی رکاوٹوں کا ازالہ کرنے اور مساوی دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے کام کرتی ہیں۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم میں موجود لوگوں کو چاہیے کہ وہ آپ کے ساتھ عزت و قار کے ساتھ پیش آئیں اور آپ کی بات سنیں۔ انہیں چاہیے کہ آپ کی اس طرح دیکھ بھال کریں جو آپ کے کلچر و ثقافت، اقدار، اور عقائد کا احترام کرے، اور امتیازی سلوک سے پاک ہو۔ انہیں آپ کی ضروریات اور نگہداشت تک رسائی کرنے میں آپ کو درپیش مشکلات کو سمجھنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کرنا چاہیے۔

یاد رکھیں، ہر فرد مختلف ہوتا ہے۔

جو معاونت آپ کو درکار ہے اور جو کیئر پلان آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ تیار کرتے ہیں وہ آپ کے لیے منفرد ہوگا۔ کیئر پلان بنانے کے بارے میں معلومات کے لیے معیاری بیان 5 ملاحظہ کریں۔

معیاری بیان 2: بلڈ پریشر کی درست پیمائش



معیار کیا کہتا ہے

جب دفتری بلڈ پریشر پیمائش کی جاتی ہے تو مریض خود کار
دفتری بلڈ پریشر پیمائش موصول کرتے ہیں۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش ایک خود کار برقی ڈیوائس کا
استعمال کرتے ہوئے کیا جانا چاہیے۔ آپ کے معالج کو یہ
یقینی بنانا چاہیے کہ وہ آپ پر فٹ ہونے والے بازو کف کا
استعمال کریں، اور یہ کہ آپ خاموشی سے بیٹھے ہوں جبکہ
ڈیوائس کئی ریٹنگ لے رہی ہو۔

بلڈ پریشر کی پیمائش کرنا

آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش 2 نمبرز کا استعمال کرتے ہوئے کی جاتی ہے:

- پہلا نمبر (جسے "سسٹولک بلڈ پریشر" کہا جاتا ہے) آپ کی شریانوں میں دباؤ کی پیمائش کرتا ہے جب آپ کا دل دھڑکتا ہے
- دوسرا نمبر (جسے "ڈائیسٹولک بلڈ پریشر" کہا جاتا ہے) آپ کی شریانوں میں موجود دباؤ کی پیمائش کرتا ہے جب آپ کا دل دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہے

اپنے ڈاکٹر کے دفتر میں برقی ڈیوائس کا استعمال کرتے ہوئے ہائی بلڈ پریشر ریڈنگ **mm Hg 85/135** یا اس سے زیادہ ہوتی ہے۔

گھر میں ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ (ایسا ڈیوائس جسے آپ 24 گھنٹے یا اس سے زیادہ پہنتے ہیں) کا استعمال کرتے ہوئے ریڈنگ
بیداری کی حالت میں **mm Hg 85/135** یا اس سے زیادہ ہوتی ہے، اور اوسطاً **24 گھنٹے mm Hg 80/130** یا اس سے زیادہ ہوتی
ہے۔

گھر میں گھریلو بلڈ پریشر مانیٹرنگ (ایک آلہ جسے آپ 7 دنوں تک دن میں 2 دفعہ اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کرنے کے لیے استعمال
کرتے ہیں) کا استعمال کرتے ہوئے، ہائی بلڈ پریشر کی ریڈنگ **mm Hg 85/135** یا اس سے زیادہ ہوتی ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

"معالجین" وہ ہیلتھ کیئر پیشہ وران ہیں جو مریضوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں، جن میں اطباء، نرسیں، نرس پریکٹیشنرز،
فارماسسٹ، ماہر نفسیات، اور رجسٹرڈ غذائی ماہرین شامل ہیں۔

معیاری بیان 3: تشخیص کی تصدیق کے لیے دفتر سے باہر تشخیص



معیار کیا کہتا ہے

ہائی بلڈ پریشر والے لوگوں کو دفتری بلڈ پریشر پیمائش کرتے وقت بلند فشار خون کی تشخیص کی تصدیق کرنے کے لیے ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ فراہم کی جاتی ہے۔ اگر مریض ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ برداشت نہیں کر پاتا ہے یا آسانی سے دستیاب نہیں ہوتا ہے، یا مریض گھر کی مانیٹرنگ کو ترجیح دیتا ہے تو ہوم بلڈ پریشر مانیٹرنگ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

طبی دورے کے دوران تناؤ آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتا ہے لہذا اپنی روزمرہ سرگرمیوں کے دوران اس کی پیمائش کرنا زیادہ درست ریڈنگ حاصل کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

اگر آپ کے معالج کو لگتا ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے تو انہیں چاہیے کہ وہ آپ کو ایسا آلہ دے جو 24 گھنٹے میں آپ کے بلڈ پریشر کی کئی بار پیمائش کرتا ہے جب آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں کرتے ہیں۔ اس کو "ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ" کہا جاتا ہے اور یہ آپ کے معالج کو اس بات کی تصدیق کرنے میں مدد کرتا ہے کہ آیا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا نہیں۔ اگر آپ ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ نہیں چاہتے ہیں، یا اگر یہ دستیاب نہیں ہے، تو آپ اس کے بجائے ایک ایسا آلہ استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش 7 دنوں تک گھر میں دن میں 2 دفعہ کرتا ہے۔

آپ کے معالج کو آپ کے ذریعہ استعمال کیے جانے والے آلہ کی صحیح معلومات دینی چاہیے اور یہ بتانا چاہیے کہ اس کا استعمال کس طریقے سے کیا جاتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ہر 4 کینیڈیائی شہری میں سے 1 کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے شکار 5 میں سے 1 شخص کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں یہ بیماری ہے۔

معیاری بیان 4: صحت کے رویے میں تبدیلیاں آتی ہیں



معیار کیا کہتا ہے

ہائی بلڈ پریشر کے شکار یا ہائی بلڈ پریشر کے خطرے میں مبتلا افراد (اور ان کے اہل خانہ اور کیئر پارٹنر) صحت کے رویے میں تبدیلیوں سے متعلق معلومات اور معاونت حاصل کرتے ہیں جو ان کے بلڈ پریشر اور قلب و عروقی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں، بشمول جسمانی ورزش، الکحل کا استعمال، خوراک، سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار، تمباکو نوشی ترک کرنا، اور تناؤ اور وزن کا انتظام۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

اپنے بلڈ پریشر کا انتظام کرنے اور صحت برقرار رکھنے کے لیے آپ کی تشخیص پہلا قدم ہے۔

آپ کے معالجین کو آپ سے ان تبدیلیوں، جیسے کہ مناسب ورزش کرنا، شراب نوشی سے پرہیز یا کم مقدار میں پینا، اپنی خوراک میں تبدیلی کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا، ذہنی دباؤ میں کمی لانا، اور اپنے وزن کو قابو میں رکھنا، کے بارے میں بات کرنی چاہیے جو آپ کا بلڈ پریشر کم کرنے میں معاون ہو سکتی ہیں۔

ان کو چاہیے کہ وہ آپ کو آپ کی کمیونٹی میں ایسے پروگرامز اور گروپس کے بارے میں معلومات فراہم کریں جو ان تبدیلیوں میں معاون ہوں اور آپ کی ثقافتی اقدار کے عین مطابق ہوں۔

مجھے ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

یہ جان کر حیرت ہو سکتی ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، خصوصاً اگر آپ ٹھیک محسوس کرتے ہوں۔ لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے اگر انہیں:

- ذیابیطس یا گردے کی بیماری ہے۔
- سگریٹ نوشی
- زیادہ وزنی ہیں
- کم فعال رہتے ہیں
- اپنی غذا میں بہت زیادہ نمک کا استعمال کرتے ہیں
- روزانہ شراب کی 2 مشروبات سے زیادہ پیتے ہیں
- فیملی میں ہائی بلڈ پریشر کی ہسٹری رہی ہے
- 65 سال یا اس سے زیادہ کی عمر ہے

معیاری بیان 5: کیئر پلاننگ اور خود کا انتظام



معیار کیا کہتا ہے

بلند فشار خون کے مریض (اور ان کے اہل خانہ اور کیئر پارٹنرز) اپنے معالجین کے ساتھ مل کر نگہداشت کا ایک پلان تیار کریں جس میں مہدوف بلڈ پریشر کا دائرہ، صحت کے رویے میں تبدیلی کے اہداف، ادویات کا انتخاب اور اس پر عمل، تجویز کردہ تشخیصی جانچ، ہم آہنگی والے حالات کا انتظام، اور اس پر کب فالو اپ کرنا ہے، شامل ہے۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

جب آپ میں ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص ہوتی ہے، تو آپ کے معالجین کو آپ کو معلومات اور ایک ایسا کیئر پلان فراہم کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کرنا چاہیے جس سے آپ کے تقاضوں اور مقاصد کی عکاسی ہوتی ہو۔

آپ کے کیئر پلان میں درج ذیل شامل ہونا چاہیے:

- آپ کے بلڈ پریشر کا ایک مہدوف دائرہ
- آپ کی خوراک تبدیل کرنے اور وزن، تناؤ، یا صحت سے متعلق دیگر عوامل کو منظم کرنے کے لیے آپ کے اہداف
- آپ کی دواؤں سے متعلق ہدایات اور خوراکیں (اگر ضرورت ہو)
- آپ کے لیے ضروری کسی قسم کی جانچ
- آپ کو فالو اپ ملاقات کب کرنی چاہیے

آپ کے معالجین کو آپ کے کیئر پلان پر ذاتی طور پر آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کرنا چاہئے اور اسے تحریری طور پر آپ کے ساتھ شیئر کرنا چاہئے۔

آپ کا کیئر پلان

آپ اپنا بلڈ پریشر قابو میں رکھنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ تھوڑی سی تبدیلیاں فرق پیدا کر سکتی ہیں:

- سالم اناج، پھل، سبزیاں اور پودوں پر مبنی پروٹین والی غذا کھانا
- تناؤ محدود کرنا
- چہل قدمی، ہلکے قدموں سے چلنا، سائیکل چلانا، یا تیراکی کرنا (جیسا آپ کی صحت اجازت دے)
- اپنے قد اور عمر کے لحاظ سے ایک صحت مند وزن کی حد کے اندر رہنا
- کم نمک کا استعمال کرنا
- کم شراب نوشی کرنا (نہ پینا یا دن میں 2 ڈرنکس سے زیادہ نہ پینا)

آپ کی مجموعی صحت اور آپ کی عمر آپ کے اہداف اور آپ کے لیے موزوں ہدف کے حد کو متاثر کرے گی۔

معیاری بیان 6: تصدیق شدہ تشخیص کے بعد مانیٹرنگ اور فالو اپ



معیار کیا کہتا ہے

ہائی بلڈ پریشر کے ایسے متاثرہ افراد جو اپنے صحت سے متعلق رویوں میں فعال طور پر تبدیلیاں لا رہے ہیں لیکن بلڈ پریشر سے متعلق دوا نہیں لے رہے ہیں ان کا معالج ہر 3 سے 6 مہینے میں ان کا معائنہ کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کو (ہر 1 سے 2 مہینے میں) مختصر وقفہ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جن کو بلڈ پریشر کی دوائی تجویز کی گئی ہو، ان کا ہر 1 سے 2 مہینے میں معائنہ کیا جاتا ہے جب تک کہ مسلسل 2 ملاقاتوں میں ان کا ہدف بلڈ پریشر معمول پر نہ آجائے، اور اس کے بعد ہر 3 سے 6 مہینے میں معائنہ کیا جاتا ہے۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے تو آپ کے معالج کو چاہیے کہ وہ باقاعدگی سے آپ کا فالو اپ لے۔

اگر آپ زیادہ ورزش کرنے، وزن کم کرنے، یا اپنی خوراک میں تبدیلی کرنے جیسی تبدیلیاں لاتے ہوئے اپنا بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں، تو انہیں ہر 3 سے 6 مہینے بعد آپ سے ملاقات کرنی چاہیے۔

اگر آپ نے ہائی بلڈ پریشر کے لیے دوا لینی شروع کر دی ہے تو انہیں آپ کا معائنہ ہر 1 سے 2 مہینے میں اس وقت تک کرنی چاہیے جب تک کہ آپ کا بلڈ پریشر لگاتار 2 ملاقاتوں کے دوران اپنے ہدف پر نہ ملے۔ ایک دفعہ آپ کا بلڈ پریشر اپنے ہدف پر آجائے تو انہیں ہر 3 سے 6 مہینے میں آپ کا معائنہ کرنا چاہیے۔

اس کو لکھ لیں

جب آپ ہائی بلڈ پریشر کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، نرسز یا دیگر معالجین سے بات کر رہے ہوں اور ممکن ہو تو اس کو نوٹ کر لیں۔ آپ کسی دوست یا گھر کے رکن سے اپنی ملاقاتوں پر آنے اور آپ کے لیے باتوں کو لکھنے کے لیے بھی کہہ سکتے ہیں۔

معیاری بیان 7: دواؤں کی پابندی کو بہتر بنانا



معیار کیا کہتا ہے

جن لوگوں کو بلڈ پریشر کی دوائی تجویز کی گئی ہو انہیں (اور ان کے اہل خانہ اور کیئر پارٹنرز) کو معلومات اور معاونت موصول ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی دوا باقاعدگی سے اور ہدایت کے مطابق لے سکیں۔ بلند فشار خون کے ہر ایک فالو اپ دورے پر وہ اپنے معالجین سے دوا کے استعمال، ممکنہ ضمنی اثرات اور تجویز کے مطابق اپنی ادویات لینے میں آنے والی کسی بھی رکاوٹوں کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں۔



آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

آپ کے معالج کو پوچھنا چاہیے کہ آیا آپ اپنی بلڈ پریشر کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے لے رہے ہیں یا نہیں۔ اگر آپ کو ادویات لینے میں دشواری پیش آرہی ہے تو انہیں آپ کو تجویز کے مطابق ادویات لینے کے بارے میں معلومات اور مدد فراہم کرنی چاہیے۔

ادویات لینا

آپ کی شریانوں میں دباؤ کم کرنے کے لیے مختلف ادویات مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں۔ مثلاً، ڈیوریتکس (جنہیں "واٹر پلرز" بھی کہا جاتا ہے) اضافی نمک اور پانی کو آپ کے سسٹم سے خارج کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ آپ کو 1 سے زیادہ قسم کی بلڈ پریشر کی دوائیں لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو درست مجموعہ پانے سے قبل مختلف طرح کی ادویات آزمانے کی ضرورت پڑے۔

اپنی ادویات لینے کے لیے اپنی ہلیتھ کیئر ٹیم کی ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ کو اپنی ادویات لینے میں پریشانی پیش آرہی ہو:

- پوچھیں کہ آیا آپ "دن میں ایک دفعہ" یا "دن میں دو دفعہ" دوا لے سکتے ہیں
- آپ ادویات کب لیتے ہیں اس کو یاد رکھنے کے لیے چارٹ یا کیلنڈر کا استعمال کریں
- یاد دہانی کا ٹول (مثال کے طور پر، اپنے فون پر ایک ایپ) کا استعمال کریں
- اگر آپ کی ہلیتھ کیئر ٹیم کے دیگر اراکین دستیاب نہ ہوں تو اپنے فارماسسٹ سے مدد حاصل کریں

اپنے ادویات کا استعمال کرتے رہیں، بھلے ہی آپ کا بلڈ پریشر آپ کے ہدف کی حد میں ہو۔ اگر آپ کو کسی قسم کے ضمنی اثرات کا سامنا ہو تو اپنی ہلیتھ کیئر ٹیم سے یقینی طور پر بات کریں۔

اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے کس موضوع پر بات چیت کریں اس سے متعلق تجاویز

کیئر ٹیم سے دریافت کریں:

- اگر میرا بلڈ پریشر اکثر زیادہ رہتا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
- اگر میں اپنے ہائی بلڈ پریشر کا علاج نہیں کراتا ہوں تو کیا ہو سکتا ہے؟
- مجھے اپنا بلڈ پریشر کتنی کثرت سے چیک کرانا چاہیے؟
- کمیونٹی کا کون سا پروگرام سگریٹ نوشی، خوراک اور ورزش جیسی چیزوں میں میری مدد کر سکتا ہے؟
- اگر مجھے ہائی بلڈ پریشر ہے تو کیا کوئی جسمانی سرگرمی یا ورزش ہے جو مجھے کرنی چاہیے یا جو نہیں کرنی چاہیے؟ کتنی کثرت سے مجھے ورزش کرنی چاہیے؟
- کون سے ٹریکنگ ٹولز، ٹیکنالوجی یا ایپس معاون ہو سکتے ہیں؟ ان کی قیمت کیا ہے؟ کیا کوئی پروگرامز ہیں جو ان چیزوں کی ادائیگی میں مدد کر سکتے ہیں؟
- میری ادویات کے ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں؟ اس کے کوئی اسباب ہیں کہ ان ادویات کو کوئی کیوں نہیں استعمال کر سکتا ہے؟
- کیا میں دوا کے بغیر، یا کم خوراک کے ساتھ اپنا ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کر سکتا/سکتی ہوں؟
- اگر میں اپنی ادویات کی کوئی خوراک بھول جاتا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
- اپنی ادویات سے متعلق مزید معلومات میں کہاں حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟
- میں کئی دوائیاں لے رہا/رہی ہوں۔ کیا آپ میری ادویات کا جائزہ لے سکتے ہیں تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ ان میں سے کوئی ایک دوسرے کو متاثر تو نہیں کر رہی ہیں؟ میری دوائیاں لینے کا بہترین وقت کب ہوگا تاکہ وہ اچھی طرح کام کریں؟
- کیا مجھے اب پوری زندگی دوائیاں لینی پڑیں گی؟

کیئر ٹیم کے ساتھ شیئر کریں:

- آیا آپ کی فیملی میں کسی کو ہائی بلڈ پریشر یا دیگر دل کی بیماریاں ہونے کی ہسٹری رہی ہے
- آیا آپ کی تشخیص کے بارے میں کوئی ایسی چیز ہے جس کو آپ نہیں سمجھ پا رہے ہیں
- آیا آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، اور کتنی کثرت سے
- آیا آپ کو صحت کے کوئی دیگر مسائل لاحق ہیں جس کے بارے میں انہیں جاننا چاہیے
- آیا آپ کو اپنی ادویات سے کوئی ضمنی اثرات ہوتے ہیں
- اگر آپ کوئی دیگر ادویات، سپلیمنٹس، یا وٹامنز استعمال کر رہے ہیں (تو اس سے آپ کے بلڈ پریشر کے ادویات کے اثرات متاثر ہو سکتے ہیں)
- آیا آپ ادویات کے اخراجات کو لے کر فکر مند ہیں
- آیا آپ کو اپنی ادویات کی خوراک لینے یا اپنے ادویات کے شیڈول پر عمل کرنے میں پریشانی پیش آ رہی ہے
- آپ کی نگہداشت کے بارے میں آپ کے لیے سب سے اہم کیا ہے، اور کوئی خصوصی مدد جس کی آپ کو ضرورت ہو سکتی ہے

مزید جانیں

ہائپرٹینشن کینیڈا گھر پر بلڈ پریشر کی نگرانی اور وسائل تجویز کرتا ہے جیسے:

- گھر پر بلڈ پریشر کی نگرانی: مریض کی خود پیمائش کو فروغ دینا، 25 منٹ کی تعلیمی ویڈیو جس میں وضاحت کی گئی ہے کہ بلند فشار خون کیوں اہمیت رکھتا ہے، آپ اپنا بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے کون سی تبدیلیاں کر سکتے ہیں، اور گھر پر درستگی کے ساتھ اس کی کس طرح پیمائش کر سکتے ہیں۔
 - آپ کو اپنا بلڈ پریشر قابو میں رکھنے میں مدد کے لیے [بلڈ پریشر ایکشن پلان](#)
 - صحت مند غذا میں مدد کے لیے [صحت مند کھانا، صحت مند بلڈ پریشر](#)
 - آپ کو اپنے بلڈ پریشر کی ریڈنگ کو ٹریک کرنے میں مدد کرنے کے لیے بھرنے کے قابل [ہوم بلڈ پریشر لاگ](#)
- ہارٹ اور اسٹروک اس طرح کے وسائل فراہم کرتا ہے:

- اپنا بلڈ پریشر قابو میں رکھنے کے لیے میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
- DASH (بلند فشار خون روکنے کے غذائی طریقے) غذا جس سے کہ ہائی بلڈ پریشر میں کمی لائی جا سکے

گھر پر اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کس طرح کریں اس بارے میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن ایک معلوماتی شیٹ فراہم کرتی ہے۔

میڈی سیف ایک مفت اسمارٹ فون ایپ ہے جو آپ کو اپنی ادویات لینے، اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کرنے، اور اپنی طبی ملاقاتوں پر جانے کی یاد دلاتا ہے۔

اونٹاریو آن لائن سیلف مینجمنٹ پروگرام اپنے بلند فشار خون کو قابو میں رکھنے کے طریقے سیکھنے کے لیے آپ کو مفت فرد بہ فرد ہیلتھ کوچنگ فراہم کرتا ہے۔ [علاقائی دائمی بیماری کے سیلف مینجمنٹ پروگرامز](#) اپنا ہائی بلڈ پریشر قابو رکھنے کا طریقہ سیکھنے میں آپ کی مدد کے لیے آپ کے علاقے میں ورکشاپس اور دیگر قسم کی مدد فراہم کرتے ہیں۔

اونٹاریو ہیلتھکا [پیشانی والا الکحل کا استعمال اور الکحل کے استعمال کا عارضہ](#) مریض کی گائیڈ میں آپ کو اپنی شراب نوشی میں کمی لانے کے معاون وسائل شامل ہیں۔

CAMH کے ذریعہ فراہم کردہ، [STOP پروگرام](#)، لوگوں کو تمباکو نوشی روکنے میں مدد کرنے کے لیے مفت ادویات اور مشاورت سے لوگوں کو جوڑتا ہے۔

مزید معلومات کی ضرورت ہے؟

اگر اس گائیڈ کے بارے میں آپ کے سوالات یا تاثرات ہوں تو براہ کرم QualityStandards@OntarioHealth.ca یا 1-877-280-8538 (TTY: 1-800-855-0511) پر ہم سے رابطہ کریں۔

کیا آپ کو یہ معلومات قابل رسائی فارمیٹ میں چاہیے؟
TTY 1-800-855-0511، info@OntarioHealth.ca، 1-877-280-8538

ISBN 978-1-4868-8839-9 PDF

© کنگزپرنتز فار اونٹاریو، 2025