



# iniciadores



IMA cRCT

معلومات برائے

## بلڈ پریشر کم کرنے والی

## چیزیں

پروجیکٹ از



European Research Council  
Established by the European Commission

## ہائی بلڈ پریشر کا ارتقاء

تیز بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو وہ خون کی بہت سی شریانوں متاثر کر کر ان بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے:

### دماغ کی شریانیں

سٹروک	
خون کی دماغی شریانوں میں کمزوری	
یادداشت کے مسائل	

### دل کی شریانیں

دل کا دورہ	
دل کی ناکامی	

### پریفرل شریانیں

نظر کی پیچیدگی	
گردے کی ناکامی	

## علاج

اس کا انحصار تشخیص کے وقت مرض کی شدت اور اس کے ارتقاء پر ہوتا ہے:

1 صحت مند طرز زندگی، متوازن خوراک اور ایکسرسائیز لازمی ہے۔

2 بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے یہ کافی نہ ہو تو اس کے ساتھ اینٹی ہائپر ٹینسیو کی دوا دی جائے گی۔

3 اگر ایک دوا کافی نہ ہو تو دو یا زیادہ دوائیں ملا کر علاج شروع کیا جائے گا۔

## ہائی بلڈ پریشر

### کیٹالونیا میں



40%

5 میں سے 2 لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کی علامات نہیں ہوتیں اور لوگوں کو لگتا ہے کہ انہیں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔  
 ”کچھ نہ کرنا“ اچھا آپشن نہیں ہے۔  
 تیز بلڈ پریشر خود سے ٹھیک نہیں ہوتا

## اقدامات

### اضافی

کم کرنے کے لیے تیز بلڈ پریشر

تھباکو نوشی اور شراب سے پرہیز\*



صحت بخش اور متوازن غذا\*



وزن میں کمی\*



نمک کی مقدار یومیہ 6 گرام سے کم کر دیں\*



باقاعدگی سے ایکسرسائیز کرنا\*



ARA II

IECA

Losartán / Valsartán / Irbesartán / Candesartán	
بلڈ پریشر کم کرتا ہے ✓	
شریانوں کو راحت دیتا ہے ✓	
بلڈ میں پوٹاشیم کو بہتر کرتا ہے	★ ★
بلڈ پریشر میں اچانک کمی (ہائپو ٹینشن) <sup>2</sup>	★ ★
کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر ⚠	

Enalapril / Perindopril / Trandolapril / Captopril / Lisinopril / Ramipril	
بلڈ پریشر کم کرتا ہے ✓	
گردوں کا تحفظ کرتا ہے ✓	
کھانسی <sup>1</sup>	★ ★
کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر ⚠	

Alfa-bloqueadores

Diuréticos

Doxazosina	
بلڈ پریشر کم کرتا ہے ✓	
خاص اینگل کی ہائپو ٹینشن	★ ★
کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر ⚠	

Hidroclorotiazida / Furosemda / Espironolactona	
بلڈ پریشر کم کرتا ہے ✓	
مائع مواد کو ایک جگہ اکٹھا ہونے سے بچاتا ہے (ایڈیما) ✓	
خون میں الیکٹرولائٹ لیولز کو بڑھاتا ہے	★ ★
بلڈ پریشر میں اچانک کمی (ہائپو ٹینشن) <sup>2</sup>	★ ★
گاؤٹ حملہ <sup>3</sup>	★ ★
کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر ⚠	

Betabloqueadores

Antagonistas del calcio

Atenolol / Carvedilol / Metoprolol / Bisoprolol	
بلڈ پریشر کم کرتا ہے ✓	
دل کے امراض کم کرتا ہے ✓	
دل کو آرام دیتا ہے ✓	
سر درد	★ ★
بلڈ پریشر میں اچانک کمی (ہائپو ٹینشن) <sup>2</sup>	★ ★
توانائی کی کمی (استھینیا)	★ ★
دھڑکن کم کرتا ہے	★ ★
کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر ⚠	

Amlodipino	
بلڈ پریشر کم کرتا ہے ✓	
مائع مواد کا ایک جگہ جمع ہونا (پاؤں میں ایڈیما)	★ ★
کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر ⚠	

★ ★ بہت عام - 10 میں سے 1 سے زیادہ لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے

★ ★ عام - 10 میں سے 1 شخص کو متاثر کر سکتا ہے

<sup>1</sup> اینالپریل کی صورت میں

<sup>2</sup> خوراک کی بنیاد پر

<sup>3</sup> فیروزمائیڈ کی صورت میں

ہم مل کر فیصلہ کرتے ہیں

کیا آپ کے ذہن میں  
آپشن ہے جس پر ہم  
نے بات نہیں کی؟

کیا آپ متفق ہیں  
دوائی لینے  
کے لیے؟

آپ کوئی سوال پوچھنا  
چاہتے ہیں؟

متابعت کے لیے

مزید جاننا چاہتے ہیں؟

مطلوبہ پلان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

پراپر کنٹرول

.....

دوا خانہ

نرسنگ فسیلیٹی

ویب پیج



ویب سائٹ دیکھنے کے لیے QR کوڈ سکین کریں

[www.iniciadores.es](http://www.iniciadores.es)

**SJD** Parc Sanitari  
Sant Joan de Déu

**SJD** Sant Joan de Déu  
Institut de Recerca

Salut/Institut  
Català de la Salut

CONSELL DE  
COL·LEGIS FARMACÈUTICS  
DE CATALUNYA

Salut/ Agència de Qualitat i Avaluació  
Sanitàries de Catalunya

اس پراجیکٹ کے لیے فنڈز یورپی یونین کے Horizon 2020 پروگرام کے تحت چلنے والے European Research Council کی طرف سے جاری کیے گئے ہیں (گرانٹ اگريمنٹ نمبر 948973)

یہ پرچہ لکھنے والوں کے مفادات میں کوئی ٹکراؤ نہیں۔