د وینی لوړ فشار د پیژندنی او تشخیص لپاره وروستی علمی سپاربښتنی

Recommendations for screening high blood pressure

The U.S. Preventive Services Task Force (USPTC) دامریکی متحده ایالاتود وقایوی خدماتو خاصه موسسه په روان کال (۲۰۱۵) کښی د وینی لوړ فشار (هایپر ټنشن) په هکله لاندنی سپاربښتنی خپری کړی تر څو لوړ فشار په لومړی مراحلو کی وپیژندل ښی او پدی ډول دهغه ناګواره او خطرناکه روغتیایی اثراتو څخه مخنیوي وښی.

دوینی فشار په دری توګه ټاکل کیږی.

۱. په روغتون یا شخصی کتنځیو کښی د نرس یا ډاکتر په واسطه

۲. په کور کښی په خپله دشخص یا کورنی غړو پواسطه

۳. سیار آلاتو په واسطه

(Ambulatory Blood Pressure Monitoring)

سیار آلات د شخص په مړوند پوری د ۲۴ـ ۴۸ساعتو لپاره تړلی ساتل کیږی.

دا آلات هر ۲۰ ـ ۳۰ دقیقو کښی په اتومات ډول سره فعال کیږی او د شخص فشار لولی او د آلی په حافظه کی یی ثبت کوی. څرنګه چی د هر شخص دوینی فشار

نظر و حالاتو ته نوسان کوی، دفشار حقیقی او صحیح اندازی ټاکلو لپاره دا طریقه د ټولوڅخه مطمینه او غوره طریقه ګڼل کیږی.

دا طریقه په کال کی د یو ځلی نه زیات په یو شخص کی ضروری نه ګڼل کیږی.

یاښوی مؤسسه توصیه کوی چی د وینی فشار لیدل باید د ۱۸ کلنی عمرڅخه شروع ښی. کله چه د لومړی ځل لپاره په یو شخص کی لوړ فشار ولیدل ښی، نو د امکاناتو په صورت کی، د سیاری آلی یا په کور کښی د مکررو معایناتو په واسطه دی د وینی فشار معاینه ښی او کله چی فشار لوړ پاته ښی نو د هایپرټنشن تشخیص قطعی ګڼل کیږی. هغه ناروغان چه په لومړنی معاینه کی د ډاکټر په قضاوت و فوری تداوی ته ضرورت لری مستثنی ګڼل کیږی.

دا سپارښتنه شوی چه هغه کسان چه عمر یی ۴۰ یا پورته وی او فشار یی نورمال وی نو لږ تر لږه دی کال کی یو ځلی فشار ولیدل شی، مګر دا چی نور صحی خطرات ولری لکه:

* مخکنی فشار یی سیستالیک ۱۳۰ ـ۱۳۹ او ډیاستالیک ۸۵ـ۸۹ وی

* د وجود وزن یی زیات وی ....

۱۸ - ۳۹ کلنو کسانو کښی چی فشار یی ۱۳۰/۸۵ څخه ټیټ وی، او نور صحی خطرات د فشار لپاره ونلری، هر۳ - ۵ کالو کښی د هغوی دفشار لیدل کافی ګڼل کیږی .

لومړنی ګروپ دواګانی چه د فشار د تشخیص په اوله کی توصیه شوی دی عبارت دی له:

Thiazide diuretic

Calcium channel blockers

Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors

Angiotensin receptor blockers (ARB)

د هغه ناروغانو لپاره چه د پښتورګی مزمنی ناروغی لری، منتخبه دواګانی عبارت دی له:

Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors

Angiotensin receptor blockers (ARB)

پاملرنه دی وشی چه پورتنی دوه دواګانی باید په عین وخت کی یو ځای استعمال نشی.

نور اهتمامات چه د فشار په کنترول او تداوی کښی ګټه کوی عبارت دی له:

- په خوراک کی د مالګی کمول او د پوتاشیم شاملول

- د وجود وزن کمول او د فزیکی فعالیت زیات کول

- د روانی فشارونو اهتمام او کنترول کول

- او د الکولی مشروباتو څخه ځان ساتل.

دښاغلی ډاکټرممتاز سجاد څخه په ډیر مننی سره.

ناصراوریا