

የደም ግፊት፡ ለጤንነቴ በጣም አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?

ከፍተኛ የደም ግፊት መኖር የተለመደ ነው፤ ግን ጤናማ ሁኔታ አይደለም። ከፍተኛ የደም ግፊት አንዳንድ ጊዜ "አድፍጦ ገዳይ" ተብሎ ይጠራል፤ ምክንያቱም ከፍተኛ የደም ግፊት ያላቸው በርካታ ሰዎች ደህንነት የሚሰማቸው እና ምንም ምልክት ስለማይታይባቸው ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለብዎት ለማወቅ የሚቻለው ምርመራ በማድረግ ነው።

ከፍተኛ የደም ግፊት ምንድን ነው?

ሃይፐርቴንሽን (hypertension) በመባልም የሚታወቀው ከፍተኛ የደም ግፊት፤ የደምዎ ዝውውር ግፊቱ በጣም ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት የደም መተላለፊያ ሥሮችዎን ግድግዳዎች ሊጎዳ ይችላል።

የደም ግፊትዎ በሜርኩሪ ሚሊሜትሮች ((mmHg) የሚለካ ሲሆን፤ ሁለት ቁጥሮችን በመጠቀም ይመዘገባል።

120

ሲስቶሊክ / የመጀመሪያው ቁጥር የሚያመለክተው ልብዎ ሲመታ እና የልብ ጡንቻዎ ሲረግብ/ሲሟሸሹ።

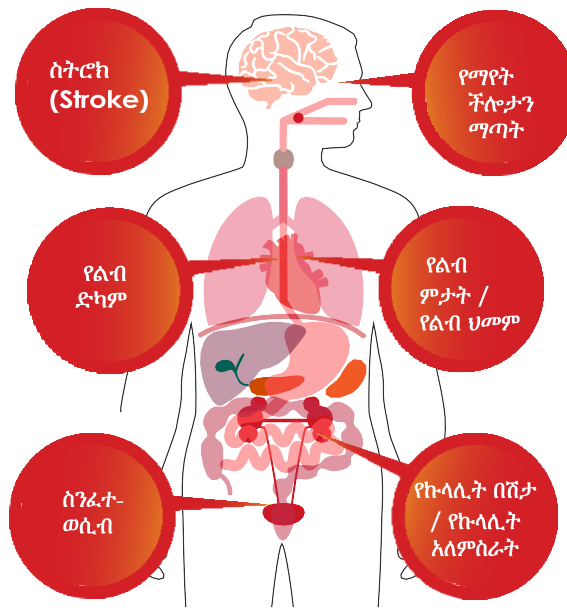
80

ዲያስቶሊክ / ርጋቤ-ልብ - የታችኛው ቁጥር የሚያመለክተው በየምቶቹ መካከል ልብዎ እረፍት ሲያደርግ።

ጤናማ የደም ግፊት ልክ ከ120/80 mmHg. በታች ነው የሚሆነው። ስለደም ግፊት ግብዎ፤ የህክምና አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

የበለጠ ለማወቅ የ QR ኮዱን ስካን ያድርጉ።





ከፍተኛ የደም ግፊት ለምን?

አደገኛ ነው? ሳይታዘም ከተተው፣ የደም ግፊት ለህይወት ወደሚያስጉ ሁኔታዎች ሊያመራ ይችላል፤ ለምሳሌ፡

የደም ግፊትዎን ሁኔታ ወደጤናማነት ለማሻሻል ምን ማድረግ ይችላሉ?

የደም ግፊትዎን የግፊት መጠን ከመለካት በተጨማሪ፣ የአኗኗር ዜግነት ላይ ለውጦችን በማድረግ እና አዘውትረው የደም ግፊትዎን በከታተል የደም ግፊትዎን መቆጣጠር ይችላሉ። አንዳንዴ፣ ቀላል ነገሮች ናቸው፡ በጤናዎ ላይ ትልቅ ተጽዕኖ ሊያደርጉ የሚችሉት።

የትኞቹ መድሀኒቶች በደም ግፊትዎ ላይ አወንታዊ (ፖሲቲቭ) ተጽዕኖ ሊያደርጉ እንደሚችሉ የበለጠ ለማወቅ፣ ካታች የተመለከተውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ።

ምን ስለማድረግ	እንዴት	የደም ግፊትዎ (BP) የቱን ያክል ሊቀንስ እንደሚችል
 ጤናማ የክብደት መጠንን ጠብቆ ማስቆየት	የሰውነት ክብደት መጠንዎን (ቢ.ዲ. ማስ ኢንዱክሽን / BMI= ከ25 kg/m2	5 ነጥቦች
 ጤናማ አመጋገብን አዘውትረው ይያዙ	በጣም ብዙ ፍራፍሬዎችን እና ቅጠላቅጠሎችን ይመግቡ፤ ስብ ነገሮችን እና ስኳር (DASH ምግብ)ን ይቀንሱ።	11 ነጥቦች
 ጨው በገደብ ያድርጉ	ከ2000 ሚሊግራም ያነሰ ጨው (ሶዲየም) በቀን	5-6 ነጥቦች
 የአካል እንቅስቃሴ	የአካል እንቅስቃሴን በንቃት የድርጉ በቀን የ30 ደቂቃዎች በሳምንት 5 ጊዜያት የአካል እንቅስቃሴ የማድረግ ግብ ያኑሩ።	5-8 ነጥቦች
 የአልኮል መጠጥ በገደብ ያድርጉ	ለወዶች በቀን ከ2 መጠጦች ያልበለጠ፤ ለሴቶች ከ1 መጠጥ ያልበለጠ።	4 ነጥቦች