

የደም ግፊትዎን እንዴት እንደሚለኩ

ትክክለኛው የደም ግፊት መጠን/ንባብ እንዲያገኙ/እንዲኖርዎት ማድረግ፣ የበልብዎን ጤንነት በላቀ ሁኔታ ጠብቀው እንዲቆዩ እና ማናቸውም ዓይነት ጉዳይ ከተከሰተም ቀደም ብለው በፍጥነት እንዲደርሱበት የሚያደርግ ቀላል/ፍቺን መንገድ ነው። በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ የተፈቀደ ወይም የሕክምና ደረጃ ያለው እና በትክክል የሚሰማማ መሆኑ የተረጋገጠ የደም ግፊት መቆጣጠሪያን በመጠቀም ይጀምሩ።

ደረጃ 1. 30 ደቂቃዎች የደም ግፊትዎ ከመወሰዱ በፊት:

- ምንም አያጭሱ
- የአካል እንቅስቃሴዎ አያድርጉ
- ካፌን ያለበት (አነቃቂ) መጠጥ አይጠጡ
- አልኮል አይጠጡ

ደረጃ 2. 5 ደቂቃዎች የደም ግፊትዎ ከመወሰዱ በፊት:

- ቢያንስ ለ 5 ደቂቃዎች ያክል ዕረፍት ይውሰዱ
- ጸጥ ብለውና ተረጋግተው ይቀመጡ፣ እንዲሁም አያውሩ/አይነጋገሩ

ደረጃ 3: የደም ግፊትዎን ልክ/ንባብ ለመውሰድ ይዘጋጁ:

- ከንድዎን በልብ ትይዩ በሆነ ከፍታ የተስተካከለ ወለል ላይ ዘና አድርገው በምችት ያሳርፉት
- ቀጥ ብለው ይቀመጡ፣ ጀርባዎን ቀጥ አድርገው ብለው ከኋላዎ ይደገፉ
- እግሮችዎን ሳያጣምሩ/ሳያቆላልፏቸው ወለሉ ላይ በጠፍጣፋው ያኑሯቸው
- የካፉን (ከንድ ላይ የሚታሰረውን) የታችኛው ክፍል ከክርን መታጠፍ በላይ እንዲሆን ያድርጉ
- በተገለጠው ቆዳዎ ላይ (በልብስ ላይ ሳይሆን) በላይኛው ከንድዎ ዙሪያ ይጠምጥሙት
- በ1 ደቂቃ ልዩነት ቢያንስ 2 ንባቦችን ይውሰዱ
 - መድሃኒቶችን ከመውሰድዎ በፊት ጠዋት ላይ ቢሆን ይመረጣል
 - ምሽት ላይ ወደ መኝታዎ ከመሄድዎ በፊት ቢሆን ይመረጣል
 - አንደኛው ከንድዎ ከሌላኛው ከፍ ያለ ንባብ እንደሚያሳይ ካስተዋሉ፣ ከንዱን ከፍ ያውን ንባብ ያሳየውን ከንድዎን ይጠቀሙ



የደም ግፊትዎን ልክ (መለኪያው የሚያሳየውን ቁጥር) እንዴት እንደሚያነቡ

120

ሲስቶሊክ / Systolic

ልብዎ እየመታ ሳለ እና የልብዎ ጡንቻዎች እንደተጨበጠ አጅ ጭነት/ኩምትር ሲሉ

80

ዲያስቶሊክ / Diastolic

በምችት/ትርታዎች መካከል ልብዎ ዕረፍት ሲያደርግ



ጤናማ የደም ግፊት መጠን (ንባብ) ከ120/80 mmHg በታች ነው። ለደም ግፊትዎ ያለዎትን ግብ በተመለከተ፣ የጤና አቅራቢዎን ያነጋግሩ። የበለጠ ለማወቅ፣ የQR ኮዱን ስካን ያድርጉ

የደም ግፊትዎ ንባብ ከ180/120 mmHg በላይ ከሆነ፣ ይህ አስቸኳይ የህክምና ሁኔታተደርጎ ሊወሰድ ይችላል።

- ለጥቂት ደቂቃዎች ይቆዩና እንደገና የደም ግፊትዎን ይለኩት
- አሁንም የደም ግፊትዎ ከፍተኛ እንደሆነ ሌሎች ምልክቶች ወይም የህመም/በሽታ ጠቋሚዎች ከሌሉበት፣ ወዲያውኑ የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎን ያነጋግሩ
- የደረሱት ሕመም፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የጀርባ ህመም፣ የመደንዘዝ/ደካማነት፣ የእይታ ለውጥ፣ ወይም የመናገር ችግር ምልክቶች እና ጠቋሚዎች ከተሰሙዎት ወዲያውኑ ለ911 ይደውሉ።

የደም ግፊት መመዝግቢያ

ስም:
የደም ግፊት ግቢ/ዓላማየ: / mmHg
መመሪያዎች: • የደም ግፊትዎን በቀን ሁለት ጊዜ - ጥዋት እና ምሽት - በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ይለኩ • በእያንዳንዱ ጉብኝት ወቅት ለሐኪምዎ ለማሳየት የደም ግፊትዎን በዚህ መዝገብ ውስጥ እዬመዘገቡ ይያዙ

ቀን:	ጧት:			ምሽት:		
	ሰዓት:	ንባብ 1	ንባብ 2	ሰዓት:	ንባብ 1	ንባብ 2
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

ጠቃሚ ሀብቶች/አቅርቦቶች

የአሜሪካ የልብ ማህበር / American Heart Association: <http://heart.org/hbp>

CDC: [https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My Blood Pressure Log.pdf](https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My%20Blood%20Pressure%20Log.pdf)

ቤተ-እስራኤል ሊሂ ጤና "በቤት ውስጥ የደም ግፊትን መቆጣጠሪያ" / Beth Israel Leahy Health "At-Home Blood Pressure Monitors:" [https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915 Performance Network Blood Pressure Flyer 8.5x11 final.pdf](https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf)