သင့်သွေးပေါင်ချိန်- စစ်ပါ • သိထားပါ • မျှဝေပါ

မိခင်တစ်ဦး၏ သွေးပေါင်ချိန်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ကလေးမွေးပြီးနောက်တွင် အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှု ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သွေးပေါင်ချိန်သည် သင့်ကိုယ်ဝန်ကို မည်ကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲပုံကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်၊ မီးဖွားချိန်ကို အသိပေးသည်၊ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်မကြာမီကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် HELLP Syndrome ကဲ့သို့ မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်များနှင့် ထပ်တိုးဝေဒနာများကို အချက်ပြပေးပါသည်။

အိမ်တွင် သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို စစ်ပါ

အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် 2 ကြိမ် တိုင်းပေးပါ- မနက်တစ်ကြိမ်နှင့် ညတစ်ကြိမ် တိုင်းပေးပါ။ ရလဒ်အားလုံးကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို သင်မတိုင်းခင်

သန့်စင်ခန်းသို့ သွားပါ

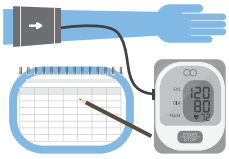
3-5 မိနစ်ကြာ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပါ

မိနစ် 30 အတွင်း
မလုပ်ရန်

ဆေးလိပ်သောပါ | စားပါ | ဆေးသောက်ပါ | ကဖင်းဓာတ် ဖြည့်ပါ | လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းပါ

- သင့်လက်မောင်းကို သင့်နှလုံးအမြင့်နေရာတွင် ထောက်ကန်ထားရင်း မတ်မတ်ထိုင်ကာ ဘယ်ဘက်လက်ပြောင်ကို သင့်တံတောင်အထက် လည်စည်းနားတွင် ထားပါ။
- ခြေထောက်များကို ကန့်လန့်ဖြတ်မထားဘဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေဝါးချထားပါ။
- လက်စည်းကို သင့်လက်မောင်း ပတ်လည်တွင် တင်းကျပ်ပြီး Velcro ကပ်ခွာကြိုးကို ပတ်ပါ။
- START (စတင်မည်) ကို နှိပ်ပါ။ လည်စည်း လေဝင်သွားပြီး သင့်လက်မောင်းကို ညှစ်ပါမည်၊ ထို့နောက် လေလျော့သွားပါမည်။ ပုံမှန် အသက်ရှူပါ၊ စကားမပြောပါနှင့်၊ ငြိမ်ငြိမ်နေပြီး သက်သောင့်သက်သာနေပေးပါ။
- သင့်နံပါတ်များကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ရေးမှတ်ပါ



သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို သိထားပါ

အပေါ်သွေး BP (အပေါ်နံပါတ်)		**အောက်သွေး BP** (အောက်နံပါတ်)	
140 အောက်	နှင့်	90 အောက်	ပုံမှန်
140 မှ 159	သို့မဟုတ်	90 မှ 109	သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ခေါ်ဆိုပါ
160 သို့မဟုတ် ထို့အထက်	သို့မဟုတ်	110 သို့မဟုတ် ထို့အထက်	ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူပါ

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို မျှဝေပါ

- မီးမဖွားမီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ရက်ချိန်းအားလုံးတွင် သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် မှတ်တမ်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောပြပါ။
- အဝါ သို့မဟုတ် အနီရောင်ဇုန် နံပါတ်များအတွက် ချက်ချင်း အရေးတယူဆောင်ရွက်ပါ။ စီစဉ်ထားသော ရက်ချိန်းကို စောင့်မနေပါနှင့်။

The Cuff Kit

© 2023 Preeclampsia Foundation

brought to you by PREECLAMPSIA™ FOUNDATION

သွေးပေါင်ချိန် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် စာရင်း

သင့်အမည်-

မနက်တစ်ကြိမ်နှင့် ညနေတစ်ကြိမ်ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် တိုင်းတာချက် 2 ကြိမ် သို့မဟုတ် သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ရယူပါ။ ရမှတ်အားလုံးကို အောက်တွင် ရေးမှတ်ပါ။

ရက်စွဲ	အချိန်	သွေးပေါင်ချိန် အပေါ် သွေး/အောက်သွေး	နှလုံးခုန်နှုန်း (သွေးခုန်နှုန်း)		ရက်စွဲ	အချိန်	သွေးပေါင်ချိန် အပေါ် သွေး/အောက်သွေး	နှလုံးခုန်နှုန်း (သွေးခုန်နှုန်း)
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	

အကူအညီရယူရန်နည်းလမ်း (ဒေသန္တရ အဆက်အသွယ် အချက်အလက်များကို ဤနေရာတွင် ရေးမှတ်ပါ)

ဖောင်အလွတ်များ၊ ညွှန်ကြားချက်ဗီဒီယိုတစ်ခုနှင့် အပိုဆောင်းရင်းမြစ်များကို
www.preeclampsia.org/blood-pressure

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရှင်းလင်းချက်– ဤပရိုဂရမ်၊ ဆက်စပ်ပစ္စည်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံးစက်ကိရိယာ အသုံးချမှု၊ ရောဂါစစ်တမ်း သို့မဟုတ် ကုသမှုတို့ ဖွဲ့စည်းမပါဝင်ပါ။ အိမ်တွင်း ဖတ်ရှုမှု အရည်အသွေးသည် နည်းလမ်းနှင့် စက်ကိရိယာနှစ်ခုစလုံးအပေါ် မူတည်ပါသည်။ သင်၏ သီးခြား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ အပါအဝင် ရောဂါစစ်တမ်းနှင့် ကုသမှုအတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် အမြဲတမ်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ သင့်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာ သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာ ရှိပါက သို့မဟုတ် ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက အရည်အချင်းမီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူထံ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။ သင်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ရှိပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့နေရပါက 911 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီထံသို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ။

PREECLAMPSIA™ FOUNDATION

www.preeclampsia.org