



သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်။

အိမ်တွင်း သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာခြင်းအတွက် Cuff Kit™ ကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် သင့်အား ဝမ်းမြောက်စွာ ကူညီလိုပါသည်။

သင့်သွေးပေါင်ချိန်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေး တိုင်းတာမှု ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရက်သတ္တပတ် 20 ပြီးနောက် သို့မဟုတ် သင်မီးဖွားပြီးနောက် ခြောက်ပတ်အထိ အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် ဆိုးရွားသော ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက်များသည် သင့်ကိရိယာတွင် သင်မြင်တွေ့ရမည့်အရာများ ဖြစ်သည်-

- အလိုအလျောက် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်တစ်ခု။
- သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်ကန်စွာ တိုင်းတာနည်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အတိုင်းအတာ ပြသချက်များ ရေးမှတ်ခြင်းအတွက် စာရင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ အရိပ်အယောင်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ။
- မွေးပြီးနောက် (မီးဖွားပြီးနောက်) အရိပ်အယောင်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ။
- **Still-At-Risk** (အန္တရာယ်ရှိနေဆဲ) လက်ပတ် - သင်မီးဖွားပြီးနောက်တွင်ပင် သင့်တွင် သွေးတိုးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းခံရ ခြေ ရှိနေပါသည်။ 6 ပတ်ကြာအောင် အရိပ်အယောင်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သင်သတိထားသင့်ကြောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးရန် လက်ပတ်ကို ဝတ်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ ပို့စ်ကတ် - သင့်ကလေး သင့်လက်ထဲတွင်ရှိပြီးနောက် 6 ပတ်ခန့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဤပို့စ်ကတ်ကို မေးလ်ဖြင့်ပေးပို့ခြင်းဖြင့် သင်ကဲ့သို့ မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို တိုးတက်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ စာပို့ခကို ကျွန်ုပ်တို့ ငွေချေပြီးသားဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြု၍ www.preeclampsia.org/blood-pressure ကို ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် အပိုဆောင်း စာရင်းများကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲရန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် ဗီဒီယို ပြကွက်ကို စကန်ဖတ်ပါ။ သင့်အား အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်စေမည့် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့် လမ်းကြောင်းများ ချမှတ်ပေးမည့် အလေ့အထများကို သင်စတင်နေပါသည်။

ဤခရီးစဉ်တွင် သင်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းအတွက် ပျော်ရွှင်ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ယခုနှင့် အနာဂတ်အတွက် ရင်းမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ယူဆပေးပါ။

Preeclampsia Foundation
www.preeclampsia.org
info@preeclampsia.org
(800) 665-9341



စကန်ဖတ်ပါ