ستاسو د وینې فشار: وګورئ • پوه شئ • شریک یې کړئ

د مور د وینې فشار کتل د مېندوارۍ پر مهال او له زېږون څخه وروسته مهمه معاینه ده. د وینې فشار د مېندوارۍ پر مهال دا معلوموي چې ستاسو مېندواري څنګه مدیریت کېږي، د زېږون د وخت په اړه خبر ورکوي او مور او جنین ته د پېښو بالقوه خطرونو په اړه سېګنال ورکوي لکه پرې ایکلامپسیا او د همولیز، د ځیګر د انزایمونو ډېرېدل او د پلاکټونو کمښت سنډروم (hemolysis, elevated liver enzymes, and low platelets, HELLP) د مېندوارۍ پر مهال او له هغې څخه وروسته.

خپل د وینې فشار په خپل کور کې وګورئ

په ورځ کې لږ تر لږه ۲ ځلې مطالعه وکړئ: یو ځل په سهار کې او یو ځل په ماښام کې. ټولې پایلې ثبت کړئ.

مخکې له دې چې خپل د وینې فشار وګورئ

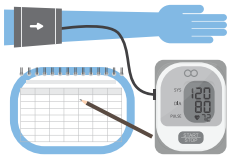
تشناب ته تلل

۳ تر ۵ دقیقې آرام کېناست

په ۳۰ دقیقو کې لاندې کارونه مه کوئ

خپل د وینې فشار وګورئ

- کېنئ، مټه مو له زړه سره په یوه لېول کې ونیسئ، کېږ مټ مو لوڅ کړئ او کف مو د څنګلي د پاسه په مټ کېږدئ.
- پښې مو پر ځمکه غځېدلې کېږدئ.
- کف مو په مټ وتړئ او چسپ یې کلک کړئ.
- د پیلولو تڼۍ کېکاږئ. کف به ستاسو مټ ته هوا ورکړئ او بیا به وپړسېږي. په ارامۍ سره ساه واخلئ، تر هغې پورې خبرې مه کوئ او ارام اوسئ.
- شمېره مو په ورځ کې دوه ځلې له ځان سره ثبت کړئ



خپل د وینې په فشار پوه شئ

سیستولیک د وینې فشار (Blood Pressure, BP) (پورته شمېره)		د یاستولیک د وینې فشار (Blood Pressure, BP) (ښکته شمېره)	
له ۱۴۰ څخه کمه	او	له ۹۰ څخه کم	نارمل
له ۱۴۰ څخه تر ۱۵۹	یا	له ۹۰ څخه تر ۱۰۹ پورې	خپل روغتیایي چمتو کوونکي ته زنګ ووهئ
۱۶۰ یا تر دې لوړ	یا	۱۱۰ یا تر دې لوړ	د بېرنۍ روغتیایي پاملرنې په لټه کې شئ

خپل د وینې فشار شریک کړئ

- په ټولو له زېږون څخه مخکې او وروسته لیدنو کې خپل د زړه د ضربان په اړه بحث وکړئ.
- که چېرته شمېرې د ژېړې یا سرې ساحې ته ورسېدې، نو ژر تر ژره اقدام وکړئ. مهالوېش شوې لیدنې ته مه په تمه کېږئ

The Cuff Kit

brought to you by PREECLAMPSIA™ FOUNDATION

© 2020-2023 Preeclampsia Foundation

د وینې فشار لاربنوونې او راپور

ستاسو نوم:

په ورځ کې یې دوه ځله ولولئ: یو ځل سهار او یو ځل ماښام یا څه ډول چې د روغتیاپال له لوري مشوره درکړل شوه. ټولې پایلې لاندې ثبت کړئ.

نېټه	وخت	د وینې فشار سیستولیک/دیاستولیک	د زړه ضربان (درزا)		نېټه	وخت	د وینې فشار سیستولیک/دیاستولیک	د زړه ضربان (درزا)
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	

مرسته څنګه ترلاسه کړو (د اړیکې ځایې معلومات دلته ولیکئ)

خالي فورمونه، یوه لاربنود ویډیو او اضافي سرچینې دلته د لاسرسي وړ دي

.www.preeclampsia.org/blood-pressure

د روغتیاپالنې د مسوولیت رفع کول: دغه پروګرام، اړوند مواد او خدمتونه طبي سلا مشوره، تشخیص یا درملنه نه کوي. په کور کې د لوستنې کیفیت هم په مېتود او هم په وسایلو پورې اړه لري. ستاسو د مشخصو روغتیایي اړتیاوو په ګډون د تشخیص او درملنې په اړه تل له خپل روغتیایي چمتو کوونکی سره خبرې وکړئ. که چېرته تاسو کومه روغتیایي ستونزه یا وضعیت لرئ یا مشکوک یاست، نو په مهربانۍ سره ژر تر ژره له یوه وړ روغتیایي چمتو کوونکي سره اړیکه ټینګه کړئ. که چېرته تاسو په متحده ایالاتو کې یاست او یو بېړنی روغتیایي وضعیت تجربه کوئ، له 911 شمېرې سره اړیکه ټینګه کړئ یا ژر تر ژره له بېړنی طبي مرستې سره اړیکه ونیسئ.