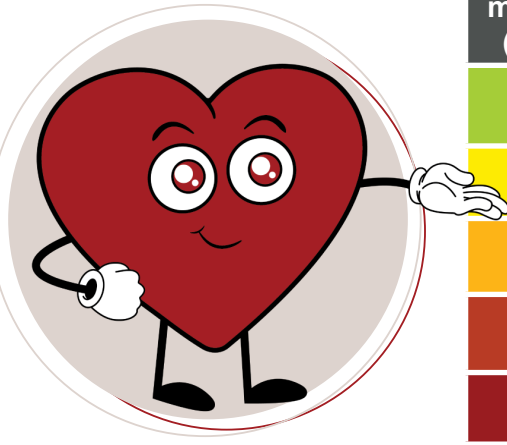


دهستهواژهی زهختی خوین (بهزری خوین) نهو کاته دیته ناراه که ناستی زهختی خوین لهناو دهمارمکاندا بهردوام لهسهروه بیت. نهو لهوانهیه زیان بگهینیت به دل، سییهکان، شادهمار و وردهدهمارمکان و ببیت به هوئی هیزشی دل، جهلته و کیشهی تری جهستهیی. بهلام به چارهسهری و بهریوهبرایهتی گونجاو، دهنانیت زهختی خوینی خوت کونترول بکهیت و ژیانیکی دوورودریژ و تهنروسنت ههینیت.

زانینی دهنهجهامهکانی پیوان

نهگهر دهنههوی بزانیت زهختی خوینت بهرز یان نا، باشتر وایه بهردوام بارودوخ ت بیشکنیت. دهوروو بهری نیوهی بهتمهههکان زهختی خوینیان بهرز... و زوربهیان ناگاداری نهو کیشیهه نین. زهختی خوین زورجار نیشانهکانی دهنناکهون.



پولینی زهختی خوین	سیستولیک mmHg (ژمارهه گهورهتر)	دیاستولیک mm Hg (ژمارهه بچووکتر)
ناسایی	کهمتر له 120	و کهمتر له 80
بهرز	120-129	و کهمتر له 80
زیادبوونی زهختی خوین (بهزری خوین) ی قونای 1	130-139	یان 80-89
زیادبوونی زهختی خوین (بهزری خوین) ی قونای 2	140 یان بهرزتر	یان 90 یان بهرزتر
قهیرانی زهختی خوین (دهستههچن پهیههندی بکه به پزیشکهوه)	زیاتر له 180	و/یان زیاتر له 120

زهختی خوینت به دوو ژماره تومار دهکریت: سیستولیک/دیاستولیک:

- زهختی خوینی سیستولیک ههمان ژمارهه یهکهه(گهورهتر)ه و فشاری خوین له دژی دیوارمکانی خوینبه پیشان دهدات، کاتیک دل لیدههدات.
- زهختی خوینی دیاستولیک ژمارهه دووم (بچووکتر)ه و نهو فشاره پیشان دهدات که خوین، له کاتی پشووهدانی دلد، دهیخاته سهر دیوارهه خوینبههکان.



بو ناسینی پینچ پولین زهختی خوین که له لایهن نهجهومهنی دلی نههریکاهه راگهیننراوه، سهردانی نهو ناونیشانییه بکه: www.heart.org/HBP "Understanding Blood Pressure Readings"

مهودای کهمکردنهوهی نزیکههیی SBP	پیشنیاری	راستکردنهوه
5 mm Hg	پاراستنی کیشی جهستهیی ناسایی (BMI=18.5-24.9 kg/m2)	دابهبزینی کیش
11 mm Hg	پاریزیک پر له میوه، سهوزی، شیرمهمنی کهم چهوری و خوراکي کهم چهوری	پلانی تهغزیهه DASH
5-6 mm Hg	> 1500 میلی گرام سوڈیوم روژانه	سنووردارکردنی خواردنی سوڈیوم
5-8 mm Hg	چالاکي جهستهیی زیاتر بکه. ههول بده ههفتهه لانیکهه 90 بو 150 خولک وهرزشی نههریوبیک بکهیت.	چالاکي جهستهیی
4 mm Hg	نهوپهری 2 جار/ روژی بو پیوان و 1 جار/ روژی بو ژنان	میانر هوئی له خواردنهوهی کههول

BP=زهختی خوین، BMI=پهوهه بارسایی لهس، SBP زهختی خوینی سیستولیک، DASH=روانگهکانی تهغزیه بو بهرگری له زهختی خوینی بهرز لهریگهه تومارکردنی نامار و چاودیزی دهنهجهامهکانهوه دهنانیت ناگاداری گورانکاربیهکان بییهوه، نمونهمکان دهستیشان بکهیت و دلنیا بییهوه له کارایی گورانکاربیهکان. بو بهدهستهینانی زانیاری دهربارهه تهنزیمی زهختی خوین له نهجهومهنی دلی نههریکا، سهردانی www.heart.org/HBP بکه.

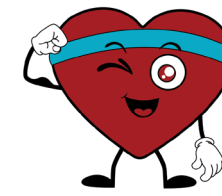
به سهردانکردنی LoveYourHeartSD.org دهنانیت نهو خزمهتگوزاریانه بهکار بینیت:

- 1 ناگاداربوونهوه دهرپارهه دهنهجهام و چهمکی نهوان
- 2 چالاکبوون و بهریوهبردنی ستریس
- 3 خواردنی خوراکي تهنروسنت و دابهزاندنی ریژهه خواردنی سوڈیوم
- 4 جگهرههکیشان و خووی خواردنهوهی کههول
- 5 دوزینهوهی سکرینگی بیبهرامبهری زهختی خوین، رووداوی مهجازی، خاله بهسوودهکان و چالاکي پهیههست به ههفتهه ههلویت بو چاودیری دل

دهنهجهامهکانی ههسهنگاندنی زهختی خوین له ماوههدها بنیره چاودیری دل ههفتهه ههلویت

به سکهکردنی نهو کوده QR بو نهو ناونیشانییه ریتموونی دهکریت: LoveYourHeartSD.org

شيوازی ههلسهنگاندنی زهختی خوین



رینماییهکانی چاودیری دل

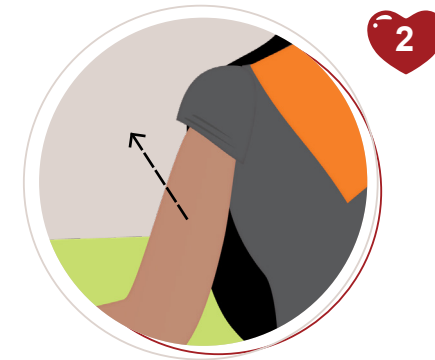
زهختی خوینت له چوار چیهوی تهندروست دایه یان ناتهندروست؟ به پنوانی زهخت و چاودیری کردنی ریکوپیکی ئه، ئاگاداری زهختی خوینت به و نمونه یان گورانکارییهکان تومار بکه.

پولین	زهختی خوینی سیستولیک (mmHg)	و	زهختی خوینی دیاستولیک (mmHg)	نیشانهکان	پیشناری بهدواداچوون
ناسایی	<120	و	<80		سالانه یان بهپنی فرمان پشکنین بکه
بهرز	120-129	و	<80		له ماوهی 3 مانگدا سهردانی پزیشک بکه
زهختی خوین، قوناغی 1	130-139	یان	80-89		له ماوهی 1 مانگدا سهردانی پزیشک بکه، نهگهر بیمهت نییه بۆ بهکارهینان له بنکهی تهندروستی گشتی چالاک له ناوچهدا، تهلهفون بکه بۆ 211
زهختی خوین، قوناغی 2	≥ 140	یان	≥ 90		
زهختی خوین، قوناغی قهیرانی*	≥ 180	و/یان	≥ 120	نهخیز	دهستبهجی سهردانی پزیشک بکه، نهگهر بیمهت نییه بۆ بهکارهینان له بنکهی تهندروستی گشتی چالاک له ناوچهدا، تهلهفون بکه بۆ 211
زهختی خوینی فریاگوزاری*	≥ 180	و/یان	≥ 120	بهلنی (نیشی سنگ، ههناسهتهنگی، پشت نیشه، سربوون/لاوازی، گورانکاری بینین یان کیشهی قسهکردن)	تهلهفون بکه بۆ 911 یان سهردانی بنکهی فریاگوزاری بکه
<p>چالاک لهش، تهغزیهی تهندروست و خوپاراستن له جگهرهکیشهان لهبیر مهکه! بۆ بهدهستهینانی زانیاری زیاتر، سهردانی LOVEYOURHEARTSD.org بکه.</p>					

*نیشینی: نهگهر ریزهی خوینت لهبر له 180/120 تیپهیری، پینچ خولهک چاومرئ که و دوباره تاقی بکهوه. نهگهر زهختی خوین ههروا لهسهرمه بیت، دهبی دهستبهجی پهوهندی بکهیت به پزیشکهوه. نهگهر ریزهی زهختی خوینت زیاتر له 180/120 بیت و نیشی سنگ، ههناسهتهنگی، پشت نیشه، سربوون/لاوازی، گورانکاری بینین یان کیشهی قسهکردن ههبت، چاومرئ مهکه ئوتومات زهختی خوینت دابهزیت. تهلهفون بکه بۆ 911.



سهرفول (کاف) وا به باسکی چهپهوه بیهستهوه که ناوهراستی کافهکه لهگهل دل هاواناست بیت.



نهگهر جلی نهستورت لهبهردایه، له لای سهروهوی باسکی چهپتهوه وه لای نی.



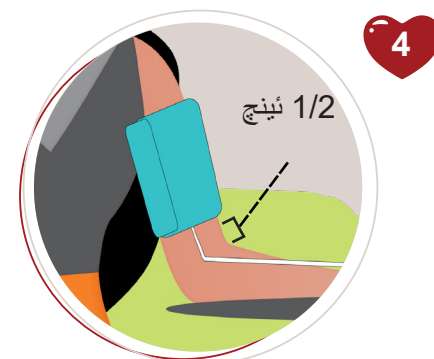
شيوازی ههلسهنگاندنی زهختی خوین لاتیکهه 5 خولهک پشوو بده. به ناسوودهیی له شوینیکی بیدهنگ دانیشه، پال وه جیهک بده. قاچت لهسهه قاچت لابهه و بهری بیت لهسهه زهوی دابنی. له نیوان 30 خولهک بهر له تاقیکردنهوه، جگهره مهکیشه، وهرزش مهکه، خواردنهوهیهک مهخوه کافینی تیدایه یان کهوول مهخوه.



دوگمهی START/STOP (دهستپیک/وهستان) داگره بۆنهوهی پتاقیکردنهوه دهست پینکات. هیمن و لهسهخو دانیشه کاتی تاقیکردنهوه قسه مهکه. لاتیکهه دوو جار، به مهودای یهک خولهک له دوا یهکتر، تاقی بکهوه.*



بۆری ههوا دهبی لهسهروهوی بهشی ناوهوی نایشک بیت بۆنهوهی باسک لهسهه ناستیکی نهگور دابنریت.



پشکنینی قهباره و هاوسهنگی سهردهستهکه بکه. بهشی خوارهوهی سهردهست دهبی دهوروویهی 1/2 نینچ له سهروهوی بهشی ناوهوی نایشک بیت.

*نامیزی چاودیری زهختی خوین بۆ جاری دواتر لهگهل خوت ببه بۆ لای پزیشک، بهم شیویه دلنیا دهبییهوه له وردی و راستبوونی تاقیکردنهوهکه.