

دهسته‌واژه‌ی زهختی خوین (به‌رزی خوین) نهو کاته دینه ناراه که ناستی زهختی خوین له‌ناو دهمارمکاندا به‌ردوام له‌سهرموه بئیت. نهو له‌وانه‌یه زیان بگه‌یینیت به‌دل، سییه‌کان، شاده‌مار و ورده‌ده‌مارمکان و ببیت به‌هوی هیزشی دل، جه‌لته و کیشه‌ی تری جه‌سته‌یی. به‌لام به‌چاره‌سهری و به‌ریو‌به‌رایه‌تی گونجاو، ده‌توانیت زهختی خوینی خوت کونترۆل بکه‌یت و ژیانیکی دوورودریژ و ته‌ندروستت هه‌بیت.

زانینی ده‌رئه‌نجامه‌کانی پیوان

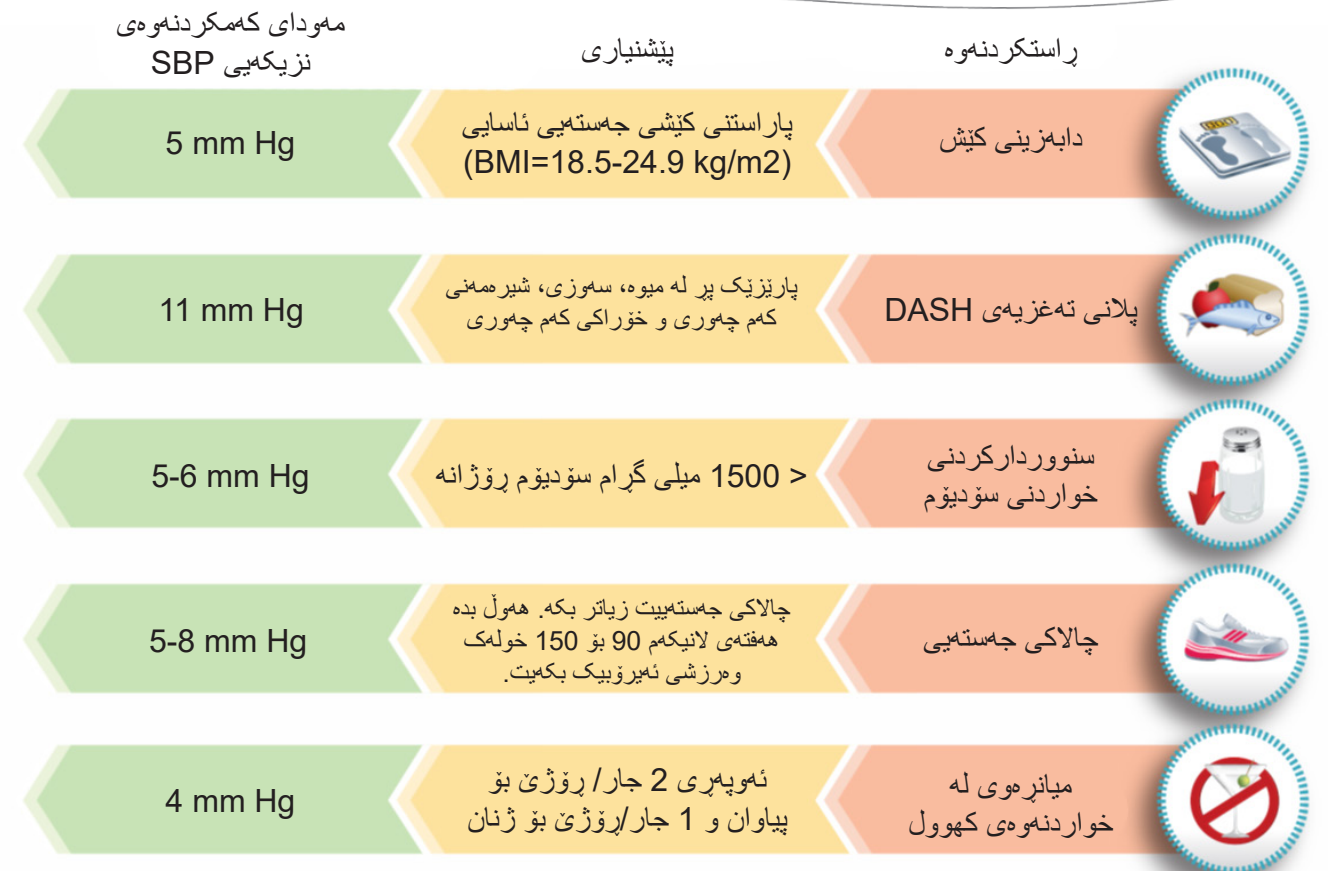
نه‌گهر ده‌ته‌هوی بزانیت زهختی خوینت به‌رز یان نا، باشتر وایه به‌رده‌وام بارودۆخت بپشکنیت. ده‌ووروبهری نیوه‌ی به‌ته‌مه‌نه‌کان زهختی خوینیان به‌رز... و زۆربه‌یان ناگاداری نه‌م کیشه‌یه‌ نین. زهختی خوین زۆرجار نیشانه‌کانی ده‌رناکه‌ون.

پۆلینی زهختی خوین	سیستۆلیک mmHg (ژماره‌ی گه‌وره‌تر)	دیاستۆلیک mm Hg (ژماره‌ی بچووکت‌تر)
ناسایی	که‌متر له 120	و که‌متر له 80
به‌رز	120-129	و که‌متر له 80
زیادبوونی زهختی خوین (به‌رزی خوین) ی قوناغی 1	130-139	یان 80-89
زیادبوونی زهختی خوین (به‌رزی خوین) ی قوناغی 2	140 یان به‌رزتر	یان 90 یان به‌رزتر
قه‌یرانی زهختی خوین (ده‌سته‌بچن په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌پزیشکه‌وه)	زیاتر له 180	و/یان زیاتر له 120

زهختی خوینت به‌ دوو ژماره‌ تۆمار ده‌کریت: سیستۆلیک/دیاستۆلیک:

- زهختی خوینی سیستۆلیک هه‌مان ژماره‌ی یه‌که‌م (گه‌وره‌تر) ه و فشاری خوین له‌ دژی دیوارمکانی خوینبه‌ر پیشان دمدات، کاتیک دل لیده‌دات.
- زهختی خوینی دیاستۆلیک ژماره‌ی دووم (بچووکت‌تر) ه و نه‌و فشاره‌ پیشان دمدات که‌ خوین، له‌ کاتی پشوو‌دانی دلد، ده‌یخاته‌ سهر دیواره‌ی خوینبه‌ر مەکان.

بۆ ناسینی پینچ پۆلین زهختی خوین که‌ له‌ لایه‌ن نه‌نجومه‌نی دلی نه‌م‌ریکاوه‌ راگه‌یینراوه‌، سهردانی نه‌م ناو‌نیشانییه‌ بکه‌: www.heart.org/HBP "Understanding Blood Pressure Readings"



BP=زهختی خوین، BMI=په‌یوه‌ری بارستایی له‌ش، SBP زهختی خوینی سیستۆلیک، DASH=پروانه‌گانی ته‌غزیه‌ بۆ به‌رگری له‌ زهختی خوینی به‌رز له‌ریگه‌ی تۆمارکردنی نامار و چاودیزی ده‌رئه‌نجامه‌کانه‌وه‌ ده‌توانیت ناگاداری گۆرانکارپییه‌کان بییه‌وه، نمونه‌کان ده‌ست‌نیشان بکه‌یت و دلتیا بییه‌وه له‌ کارایی گۆرانکارپییه‌کان. بۆ به‌ده‌سته‌بنانی زانیاری ده‌رباره‌ی ته‌نزی‌م زهختی خوین له‌ نه‌نجومه‌نی دلی نه‌م‌ریکا، سهردانی www.heart.org/HBP بکه‌.

به‌ سهر‌دان‌کردنی LoveYourHeartSD.org ده‌توانیت نه‌م خزمه‌ت‌گوزاریانه‌ به‌کار بئینیت:

- 1 ناگاداربوونه‌وه‌ ده‌رباره‌ی ده‌رئه‌نجام و چه‌مکی نه‌وان
- 2 چالاکبوون و به‌ریو‌به‌ردنی ستریس
- 3 خواردنی خوراکي ته‌ندروست و دابه‌زاندنی رێژه‌ی خواردنی سو‌دیۆم
- 4 جگه‌ره‌نه‌کیشان و خووی خواردنه‌وه‌ی که‌هول
- 5 دوزینه‌وه‌ی سکرینگی بییه‌رامبه‌ری زهختی خوین، روودای مه‌جازی، خاله‌ به‌سووده‌کان و چالاکي په‌یوه‌ست به‌ هه‌فته‌ی هه‌لو‌یست بۆ چاودیزی دل

ده‌رئه‌نجامه‌کانی هه‌سه‌نگاندنی زهختی خوین له‌ ماوه‌یه‌دا بئیره

چاودیزی دل

هه‌فته‌ی هه‌لو‌یست

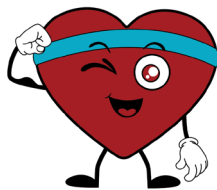
چاودیزی له‌ دل! 12-20 ی فیه‌ریو‌ری 2022

ده‌مامکیک بییه‌رامبه‌ر وهرگره‌!



به‌ سه‌نکردنی نه‌م کۆده QR بۆ نه‌م ناو‌نیشانییه‌ رێنموونی ده‌کریت: LoveYourHeartSD.org

شیوازی هه‌ل‌سه‌نگاندنی زهختی خوین

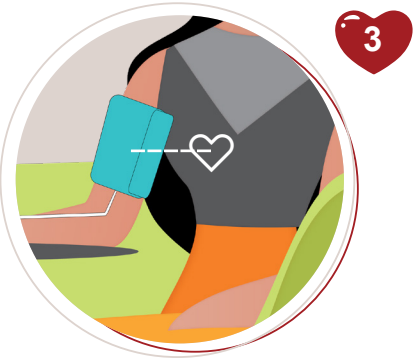


رینماییه‌کانی چاودیری دل

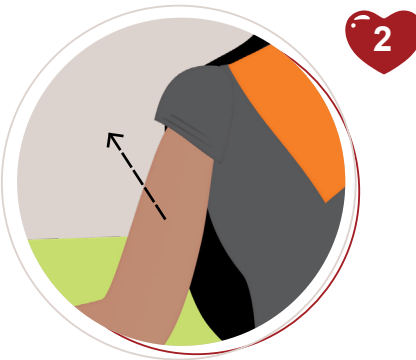
زهختی خوینت له چوار چێوه‌ی تهن‌دروست دایه یان ناتهن‌دروست؟ به پێوانی زهخت و چاودیری کردنی ریکوپیکی ئه‌و، ئاگاداری زهختی خوینت به و نمونه یان گۆرانکارییه‌کان تۆمار بکه.

پۆلین	زهختی خونی سیستۆلیک (mmHg)	و	زهختی خونی دیاستۆلیک (mmHg)	نیشانه‌کان	پیشناری به‌دواداچوون
ناسایی	<120	و	<80		سالانه یان به‌پێی 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 به‌کارهێنان له بَنکە‌ی تهن‌دروستی گشتی چالاک له ناوچه‌دا، ته‌له‌فۆن بکه بۆ 211
زهختی خوین، قوناغی 2	≥ 140	یان	≥ 90		ده‌ستبه‌جی سهردانی پزیشک بکه، نه‌گهر بیمه‌ت نییه بۆ به‌کارهێنان له بَنکە‌ی تهن‌دروستی گشتی چالاک له ناوچه‌دا، ته‌له‌فۆن بکه بۆ 211
زهختی خوین، قوناغی قهیرانی*	≥ 180	و/یان	≥ 120	نه‌خێر	ده‌ستبه‌جی سهردانی پزیشک بکه، نه‌گهر بیمه‌ت نییه بۆ به‌کارهێنان له بَنکە‌ی تهن‌دروستی گشتی چالاک له ناوچه‌دا، ته‌له‌فۆن بکه بۆ 211
زهختی خوینی فریاگوزاری*	≥ 180	و/یان	≥ 120	به‌لێ (نیشی سنگ، هه‌ناسه‌ته‌نگی، پشت نیشه، سربوون/لاوازی، گۆرانکاری بینین یان کێشه‌ی قسه‌کردن)	ته‌له‌فۆن بکه بۆ 911 یان سهردانی بَنکە‌ی فریاگوزاری بکه
چالاکی له‌ش، ته‌غزیه‌ی تهن‌دروست و خۆپاراستن له جگه‌ره‌کێشان له‌بیر مه‌که! بۆ به‌ده‌سته‌نێانی زانیاری زیاتر، سهردانی LOVEYOURHEARTSD.org بکه.					

*تێبینی: ئه‌گهر رێژه‌ی خوینت له‌ 180/120 تێپه‌ری، پێنج خوله‌ک چاوهرێ که و دوباره تاقی بکه‌وه. ئه‌گهر زهختی خوین هه‌روا له‌سه‌روه بێت، ده‌بی ده‌ستبه‌جی په‌یوه‌ندی بکه‌یت به پزیشکه‌وه. ئه‌گهر رێژه‌ی زهختی خوینت زیاتر له 180/120 بێت و نیشی سنگ، هه‌ناسه‌ته‌نگی، پشت نیشه، سربوون/لاوازی، گۆرانکاری بینین یان کێشه‌ی قسه‌کردن هه‌بێت، چاوهرێ مه‌که ئوتومات زهختی خوینت دابه‌زێت. ته‌له‌فۆن بکه بۆ 911.



سه‌رقۆل (کاف) وا به باسکی چه‌په‌وه بیه‌سته‌وه که ناوه‌راستی کافه‌که له‌گه‌ڵ دل هاواناست بێت.



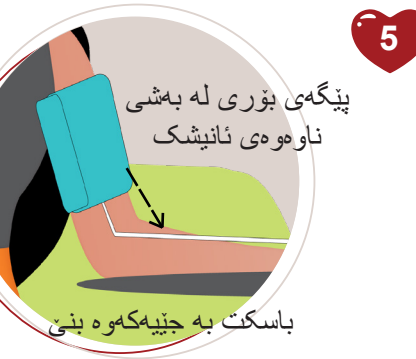
نه‌گهر جلی نه‌ستوورت له‌به‌ردایه، له لای سه‌روه‌ی باسکی چه‌پته‌وه وه‌لای نێ.



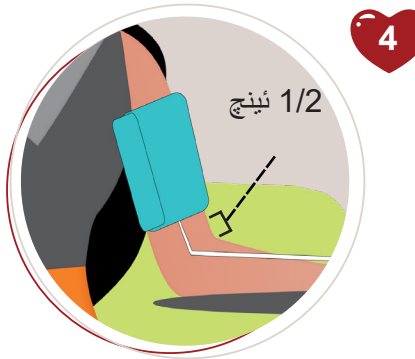
شیوازی هه‌ل‌سه‌نگاندنی زهختی خوین لاتیکه‌م 5 خوله‌ک پشوو ده‌. به ناسووده‌یی له شوینیکی بیده‌نگ دانیشه، پال وه جیهه‌ک ده‌. قاجت له‌سه‌ر قاجت لابه‌ره و به‌ری پیت له‌سه‌ر زه‌وی دابنێ. له نیوان 30 خوله‌ک به‌ر له تاقیکردنه‌وه، جگه‌ره مه‌کێشه، وه‌رز مه‌که، خواردنه‌وه‌یه‌ک مه‌خۆوه کافینی تیدایه یان که‌وول مه‌خۆوه.



دوگمه‌ی START/STOP (ده‌ستپیک/وه‌ستان) داگه‌ر بۆنه‌وه‌ی پتافیکردنه‌وه ده‌ست پێیکات. هێمن و له‌سه‌خۆ دانیشه و کاتی تاقیکردنه‌وه قسه‌ مه‌که. لاتیکه‌م دوو جار، به مه‌ودای یه‌ک خوله‌ک له دوا‌ی یه‌کتر، تاقی بکه‌وه.*



بۆری هه‌وا ده‌بی له‌سه‌روه‌ی به‌شی ناوه‌وه‌ی نائیشک بێت بۆنه‌وه‌ی باسک له‌سه‌ر ناستیکی نه‌گۆر دابنریت.



پشکنینی قه‌باره و هاوسه‌نگی سه‌رده‌سته‌که بکه. به‌شی خواره‌وه‌ی سه‌رده‌ست ده‌بی ده‌ورووبه‌ری 1/2 نیچ له سه‌روه‌ی به‌شی ناوه‌وه‌ی نائیشک بێت.

*ئامیزی چاودیری زهختی خوین بۆ جاری دواتر له‌گه‌ڵ خۆت ببه بۆ لای پزیشک، به‌م شیویه‌ دلتیا ده‌بییه‌وه له وردی و راستبوونی تاقیکردنه‌وه‌که.

"چاودیری دل" به پالپشتی شاری سه‌ن دیه‌گۆ و نه‌م ریکخراوانه جیهه‌جی ده‌کریت: