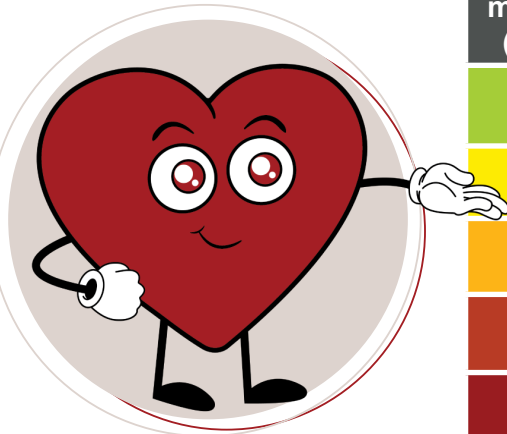


دهستهواژهی زهختی خوین (بهزری خوین) نهو کاته دینه ناراه که ناستی زهختی خوین لهناو دهمارمکاندا بهردوام لهسهرموه بیت. نهو لهوانهیه زیان بگهینیت به دل، سییهکان، شادهمار و وردهدهمارمکان و بیت به هوئی هیزشی دل، جهلته و کیشهی تری جهستهی. بهلام به چارسهیری و بهریوهبرایهتی گونجاو، دهوانیت زهختی خوینی خوت کونترول بکهیت و ژیانیکی دوورودریژ و تهنروسنت ههیت.

زانینی دهنهجهامهکانی پیوان

نهگهر دهنههوی بزانیت زهختی خوینت بهرز یان نا، باشتر وایه بهردوام بارودوخ بپشکنیت. دهوروو بهری نیوهی بهتمهههکان زهختی خوینیان بهرز... و زوربهیان ناگاداری نهو کیشهیه نین. زهختی خوین زورجار نیشانهکانی دهنراکهون.



دیاستولیک mm Hg (ژماره ی بچووکتر)		سیستولیک mmHg (ژماره ی گهورهتر)	پولینی زهختی خوین
که متر له 80	و	که متر له 120	ناسایی
که متر له 80	و	120-129	بهرز
80-89	یان	130-139	زیادبوونی زهختی خوین (بهزری خوین) ی قونای 1
90 یان بهرزتر	یان	140 یان بهرزتر	زیادبوونی زهختی خوین (بهزری خوین) ی قونای 2
زیاتر له 120	و/یان	زیاتر له 180	قهیرانی زهختی خوین (دهستهجهن پهیوهندی بکه به پزیشکوه)

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

- زهختی خوینی سیستولیک ههمان ژماره ی یهکه(گهورهتر)ه و فشاری خوین له دژی دیوارمکانی خوینبهر پیشان دمدات، کاتیک دل لیده دات.
- زهختی خوینی دیاستولیک ژماره ی دووم (بچووکتر)ه و نهو فشاره پیشان دمدات که خوین، له کاتی پشوو دانی دندا، دهیخاته سهر دیواره ی خوینبهرکان.



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

مهودای کهمکردنهوهی
نزیکهیی SBP

پیشنیاری

راستکردنهوه

5 mm Hg

پاراستنی کیشی جهستهیی ناسایی
(BMI=18.5-24.9 kg/m2)

دابهرینی کیش



11 mm Hg

پاریزیک پر له میوه، سهوزی، شیرمهمنی
کهم چهوری و خوراکي کهم چهوری

پلانی تهغزیهی DASH



5-6 mm Hg

> 1500 میلی گرام سؤدیوم روزه

سنووردارکردنی
خواردنی سؤدیوم



5-8 mm Hg

چالاکي جهستهیی زیاتر بکه. ههول بده
هفتهی لایکهه 90 بو 150 خولک
وهرزشی نهیرویک بکهیت.

چالاکي جهستهیی



4 mm Hg

نهوپهیری 2 جار/ روزه بو
پیوان و 1 جار/ روزه بو ژنان

میانر هوی له
خواردنهوهی کههول



BP=زهختی خوین، BMI=پهوهی بارستایی لهس، SBP=زهختی خوینی سیستولیک، DASH=روانگهکانی تهغزیه بو بهرگری له زهختی خوینی بهرز لهریگهی تومارکردنی نامار و چاودیزی دهنهجهامهکانهوه دهوانیت ناگاداری گورانکاربیهکان بیهوه، نمونهمکان دهستیشان بکهیت و دلنیا بیهوه له کارایی گورانکاربیهکان. بو بهدهستهینانی زانیاری دهرباره ی تهنزیمی زهختی خوین له نهجهومهنی دلی نهمریکاه، سهردانی www.heart.org/HBP بکه.

به سهردانکردنی LoveYourHeartSD.org دهوانیت نهو خزمهتگوزاریانه بهکار بینیت:

- 1 ناگاداربوونهوه دهرپاره ی دهنهجهام و چهمکی نهوان
- 2 چالاکبوون و بهریوهبردنی ستریس
- 3 خواردنی خوراکي تهنروسنت و دابهزاندنی ریژه ی خواردنی سؤدیوم
- 4 جگهرههکیشان و خووی خواردنهوهی کههول
- 5 دوزینهوهی سکرینگی بیبهرامبهری زهختی خوین، روودای مهجازی، خاله بهسودهکان و چالاکي پهیوهست به ههفتهی ههلویت بو چاودیری دل

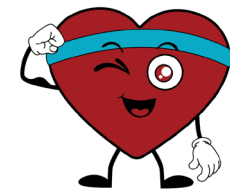
دهنهجهامهکانی
ههلهسهنگاندنی
زهختی خوین له ماوهیهدا بنیره

چاودیری دل
ههفتهی ههلویت



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

شيوازی ههلسهنگاندنی زهختی خوین



رینماییهکانی چاودیری دل

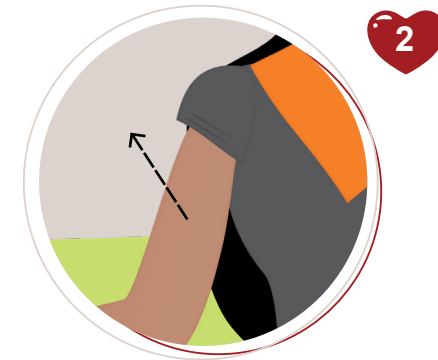
زهختی خوینت له چوار چیهوی تهندروست دایه یان ناتهندروست؟ به پنوانی زهخت و چاودیری کردنی ریکوینکی ئه، ئاگاداری زهختی خوینت به و نمونه یان گورانکارییهکان تومار بکه.

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>چالاکي لهش، تهغزیهی تهندروست و خوپاراستن له جگهرهکیشهان لهبیر مهکه! بۆ بهدهستهینانی زانیاری زیاتر، سهردانی LOVEYOURHEARTSD.org بکه.</p>					

*نیشینی: نهگهر ریزهی خوینت له 180/120 تییهری، پینچ خولهک چاومری 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، چاومری مهکه ئوتومات زهختی خوینت دابهزیت. تهلهفون بکه بۆ 911.



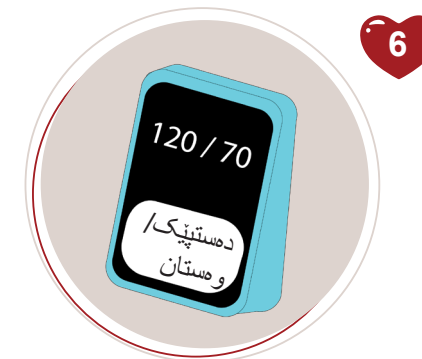
سهرفول (کاف) وا به باسکی چهپهوه بیهستهوه که ناوهراستی کافهکه لهگهل دل هاواناست بیت.



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



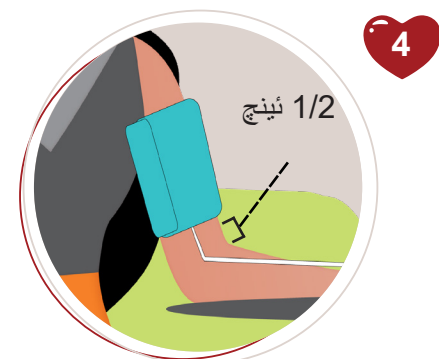
شيوازی ههلسهنگاندنی زهختی خوین لاتیکهه 5 خولهک پشوو بده. به ناسوودهیی له شوینیکی بیدهنگ دانیشه، پال وه جیهک بده. قاچت لهسهه قاچت لابهه و بهری بیت لهسهه زهوی دابنی. له نیوان 30 خولهک بهر له تاقیکردنهوه، جگهره مهکیشه، وهرزش مهکه، خواردنهوهیهک مهخوه کافینی تیدایه یان کهوول مهخوه.



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 دوای بهکتر، تاقی بکهوه.*



بۆری ههوا دهبی لهسههوهی بهشی ناوهوهی نایشک بیت بۆنهوهی باسک لهسهه ناستیکی نهگور دابنریت.



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

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