

# သင့်သွေးပေါင်ချိန်- စစ်ပါ • သိထားပါ • မျှဝေပါ

မိခင်တစ်ဦး၏ သွေးပေါင်ချိန်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ကလေးမွေးပြီးနောက်တွင် အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှု ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သွေးပေါင်ချိန်သည် သင့်ကိုယ်ဝန်ကို မည်ကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲပုံကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ မီးဖွားချိန်ကို အသိပေးသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်မကြာမီကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် HELLP Syndrome ကဲ့သို့ မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်များနှင့် ထပ်တိုးဝေဒနာများကို အချက်ပြပေးပါသည်။

## အိမ်တွင် သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို စစ်ပါ

အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် 2 ကြိမ် တိုင်းပေးပါ- မနက်တစ်ကြိမ်နှင့် ညတစ်ကြိမ် တိုင်းပေးပါ။ ရလဒ်အားလုံးကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

## သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို သင်မတိုင်းခင်

သန့်စင်ခန်းသို့ သွားပါ



3-5 မိနစ်ကြာ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပါ



မိနစ် 30 အတွင်း

မလုပ်ရန်



ဆေးလိပ်သောက်ပါ



စားပါ



ဆေးသောက်ပါ



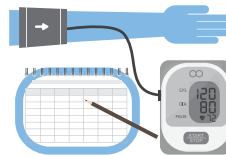
ကစားစာတ်



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ  
ဖြည့်ပါ

## သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းပါ

- သင့်လက်မောင်းကို သင့်နှလုံးအမြင့်နေရာတွင် ထောက်ကန်ထားရင်း မတ်မတ်ထိုင်ကာ ဘယ်ဘက်လက်ပြောင်ကို သင့်တံတောင်အထက် လည်စည်းနားတွင် ထားပါ။
- ခြေထောက်များကို ကန့်လန့်ဖြတ်မထားဘဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေဝါးချထားပါ။
- လက်စည်းကို သင့်လက်မောင်း ပတ်လည်တွင် တင်းကျပ်ပြီး Velcro ကပ်ခွာကြိုးကို ပတ်ပါ။
- START (စတင်မည်) ကို နှိပ်ပါ။ လည်စည်း လေဝင်သွားပြီး သင့်လက်မောင်းကို ညှစ်ပါမည်။ ထို့နောက် လေလျော့သွားပါမည်။ ပုံမှန် အသက်ရှူပါ။ စကားမပြောပါနှင့်။ ငြိမ်ငြိမ်နေပြီး သက်သေသက်သာနေပေးပါ။
- သင့်နံပါတ်များကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ရေးမှတ်ပါ



## သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို သိထားပါ

| အပေါ်သွေး BP (အပေါ် နံပါတ်) |           | အောက်သွေး BP (အောက် နံပါတ်) |                                                  |
|-----------------------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| 140 အောက်                   | နှင့်     | 90 အောက်                    | ပုံမှန်                                          |
| 140 မှ 159                  | သို့မဟုတ် | 90 မှ 109                   | သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ခေါ်ဆိုပါ |
| 160 သို့မဟုတ် ထို့အထက်      | သို့မဟုတ် | 110 သို့မဟုတ် ထို့အထက်      | ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူပါ            |

## သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို မျှဝေပါ

- မီးဖွားမီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ရက်ချိန်းအားလုံးတွင် သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် မှတ်တမ်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောပြပါ။
- အဝါ သို့မဟုတ် အနီရောင်ဇုန် နံပါတ်များအတွက် ချက်ချင်း အရေးတယူဆောင်ရွက်ပါ။ စီစဉ်ထားသော ရက်ချိန်းကို စောင့်မနေပါနှင့်။



# The Cuff Kit

