Shinikizo Lako la Damu: Kagua • Fahamu • Shiriki

Shinikizo la damu la mama ni kipimo muhimu wakati wa ujauzito na baada ya mtoto kuzaliwa. Shinikizo la damu wakati wa ujauzito hubainisha jinsi ujauzito wako unavyodhibitiwa, hubaini wakati wa kujifungua, na kuashiria hatari na matatizo yanayoweza kutokea, kama vile shinikizo la juu la damu na Dalili ya HELLP, wakati wa ujauzito na punde baadaye.

KAGUA Shinikizo Lako la Damu Ukiwa Nyumbani

Chukua angalau vipimo 2 kwa siku: Kipimo kimoja asubuhi na kingine jioni. Rekodi matokeo yote.

Kabla ya Kupima Shinikizo Lako la Damu

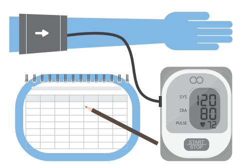
nenda haja

keti kimya kwa dakika 3-5

Ndani ya dakika 30

PIMA Shinikizo Lako la Damu

- Keti wima mkono wako ukiwa umewekwa katika kiwango sawa na moyo wako, weka mkono wa kushoto usio na mavazi kwenye sijafu juu ya kiwiko chako.
- Usiweke mguu juu ya mwingine ila ikanyangishe miguu bapa kwenye sakafu.
- Kaza sijafu vizuri kwenye mkono wako kisha ufunge kwa kishikizo cha Velcro.
- Bonyeza START. Sijafu itajaa hewa na kuubana mkono wako, kisha itoe hewa. Pumua kwa kawaida, usizungumze, keti na utulie.
- Rekodi nambari zako mara mbili kwa siku



FAHAMU Shinikizo Lako la Damu

Shinikizo la Damu la Sistoliki (nambari ya juu)		**Shinikizo la Damu la Dayastoliki** (nambari ya	
Chini ya 140	na	Chini ya 90	Kawaida
140 hadi 159	au	90 hadi 109	Mpigie simu mtoa huduma wako wa afya
160 au zaidi	au	110 au zaidi	Tafuta huduma za matibabu mara moja

SHIRIKI Shinikizo Lako la Damu

- Jadili rekodi yako ya shinikizo la damu katika miadi yote ya kabla ya baada ya kujifungua.
- Chukulia hatua nambari zilizo kwenye eneo la manjano au nyekundu. Usisubiri miadi iliyoratibiwa

The Cuff Kit

brought to you by PREECLAMPSIA FOUNDATION

© 2020-2024 Preeclampsia Foundation

Maagizo na Sehemu ya Kurekodi Shinikizo la Damu

Jina Lako:

Chukua vipimo 2 kwa siku: kipimo kimoja asubuhi na kingine jioni, au kama ulivyoshauriwa na mtoa huduma wako wa afya. Rekodi matokeo yote hapa chini.

Tarehe	Saa	Shinikizo la Damu sistoliki/dayastoliki	Mapigo ya Moyo (pigo)		Tarehe	Saa	Shinikizo la Damu sistoliki/dayastoliki	Mapigo ya Moyo (pigo)
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	
		/					/	

Jinsi ya Kupata Usaidizi (rekodi maelezo ya mawasiliano ya eneo husika hapa)

Fomu tupu, video ya mafunzo na rasilimali za ziada zinapatikana katika www.preeclampsia.org/blood-pressure.

KANUSHO LA HUDUMA ZA AFYA: Mpango huu, nyenzo na huduma zinazohusiana si ushauri wa kimatibabu, uchunguzi wala tiba. Ubora wa vipimo vya nyumbani unategemea mbinu na vifaa. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kila wakati kwa ajili ya uchunguzi na tiba, ikiwa ni pamoja na mahitaji yako mahususi ya kimatibabu. Ikiwa una tatizo la kimatibabu au unashuku hali kama hiyo, tafadhali wasiliana na mtaalamu wa afya mara moja. Ikiwa uko Marekani na upatwe na dharura ya kimatibabu, piga simu kwa 911 au upige simu kwa huduma ya usaidizi wa dharura wa kimatibabu mara moja.