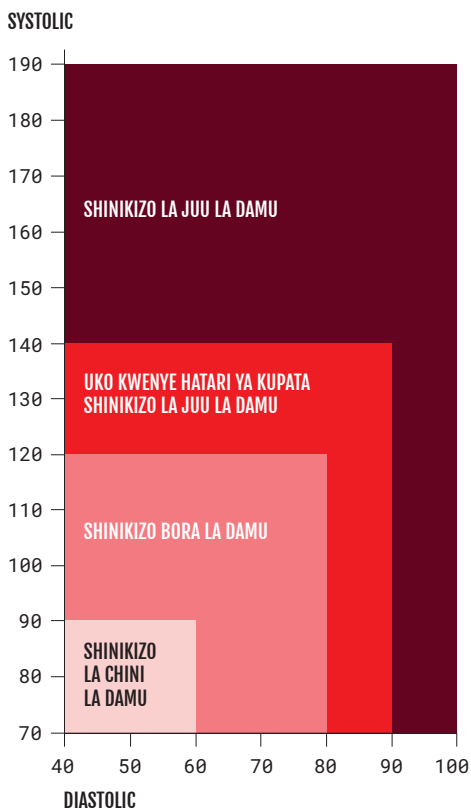


MAELEZO YA NAMBA ZA SHINIKIZO LA DAMU



NINI KINAFUATA?

Umepata kipimo chako cha shinikizo la damu, sasa ni wakati wa kuelewa namba hizo zinakuambia nini. Kipimo cha shinikizo la damu kina namba mbili.

SYSTOLIC (Shinikizo la Juu) – Namba ya kwanza, ambayo huonyesha shinikizo kwenye mishipa ya damu wakati moyo unapopiga.

DIASTOLIC (Shinikizo la Chini) – Namba ya pili, ambayo huonyesha shinikizo kwenye mishipa ya damu wakati moyo unapopumzika kati ya mapigo.

Ikiwa namba ya kwanza ni 110 na ya pili ni 70, hii itaandikwa kama 110/70. Shinikizo la damu hupimwa kwa milimita za zebaki (mmHg), hivyo kipimo kitasomeka 110/70mmHg au kinaweza kuitwa 110 kwa 70.

KAMA MWONGOZO WA KAWAIDA:

140/90MMHG AU JUU ZAIDI
UNaweza kuwa na shinikizo la juu la damu

Anza kufanya mabadiliko ya mtindo wa maisha na mshauri daktari haraka iwezekanavyo.

120/80MMHG MPAKA 140/90MMHG
UKO KWENYE HATARI YA KUPATA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU

Anza kufanya mabadiliko ya mtindo wa maisha na upime tena shinikizo la damu ndani ya miezi michache.

90/60MMHG MPAKA 120/80MMHG
SHINIKIZO BORA LA DAMU


Endelea na mtindo wako wa maisha bora na uendelee kupima shinikizo la damu mara kwa mara.

90/60 AU CHINI ZAIDI
SHINIKIZO LA CHINI LA DAMU

Hii kwa kawaida siyo tatizo lakini inaweza kusababisha kizunguzungu au kukufanya ujihisi unataka kuzimia. Inawezekana ikawa ni ishara ya tatizo jingine la kiafya, ikiwa una wasiwasi, tafadhali jadiliana na mtaalamu wa matibabu aliyefundishwa.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 www.linkedin.com/company/may-measure-month/

Ikiwa una wasiwasi kuhusu jambo lolote kati ya hayo hapo juu, tafadhali tafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa matibabu aliyefundishwa.