

የደም ግፊት ምድብ	ሲስቶሊክ mm Hg (ከላይ ያለው ቁጥር)	ዲያስቶሊክ mm Hg (ከታች ያለው ቁጥር)
መደበኛ	ከ 120 በታች እና	ከ 80 በታች
ከፍ ያለ	ከ 120-129 እና	ከ 80 በታች
ከፍተኛ የደም ግፊት ደረጃ 1	ከ 130-139 ወይም	ከ 80-89
ከፍተኛ የደም ግፊት ደረጃ 2	140 ወይም ከዚያ በላይ ወይም	90 ወይም ከዚያ በላይ
የከፍተኛ የደም ግፊት ቀውስ (ወዲያውኑ ወደ 911 ወይም ወደ ዶክተርዎ ይደውሉ።)	ከ 180 በላይ እና/ወይም	ከ 120 በላይ

ለአብዛኞቹ አዋቂዎች፣ ተስማሚው የደም ግፊት ቁጥሮች ሲስቶሊክ ከ 120 በታች እና ዲያስቶሊክ ከ 80 በታች ናቸው። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ስለ እርስዎ የደም ግፊት ግብ እና ምን ያክል ጊዜ መለካት እንዳለብዎት ይጠይቁ።



የእኔ የደም ግፊት ግብ፦

ከ... በታች

ከ... በታች



አቅራቢዬ በሚከተሉት ድግግሞሽ እንድለካ ይፈልጋል፦



በየቀኑ



ጠዋት ላይ



ከሰዓት ላይ



በየሳምንቱ



ምሽት ላይ



መድሃኒት ከመውሰዴ በፊት

የእኔ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ፦

ስም፦ _____

ስልክ፦ _____

የደም ግፊት መከታተያ



ቀን እና ሰዓት		የእኔ የደም ግፊት ሲስቶሊክ / ዲስቶሊክ 
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

ቀን እና ሰዓት		የእኔ የደም ግፊት ሲስቶሊክ / ዲስቶሊክ 
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

ቀን እና ሰዓት		የእኔ የደም ግፊት ሲስቶሊክ / ዲስቶሊክ 
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

ሌትክክል የሆኑ የደም ግፊት ንባቦች አስፈላጊ ናቸው።
ከመለካትዎ በፊት፦

- ከመለካትዎ በፊት ባሉት ቢያንስ 30 ደቂቃዎች ውስጥ ቡና ወይም ሌሎች የካፊን ንጥረ ነገር ያላቸው መጠጦችን አይጠጡ፣ አልኮል አይጠጡ፣ አያጭሱ ወይም ቬፕ አይጠቀሙ።
- ከመለካትዎ በፊት መጽዳጃ ቤት ይጠቀሙ። ሙሉ የሆነ የሽንት ከረጢት ንባቡ ላይ ተፅዕኖ ሊኖረው ይችላል።
- በጀርባዎ ተደግፈው፣ እግርዎን መሬት ላይ አሳርፈው፣ እንዲሁም እጅዎን ጠረጴዛ ላይ ወይም የእጅ ማሳረፊያ ላይ አስደግፈው ይቀመጡ። ከመለካትዎ በፊት ከ 3-5 ደቂቃ እረፍት ይውሰዱ።





Washington State Department of
HEALTH

DOH 345-274 May 2025 CS Amharic
 ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ doh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።