



American Heart Association.
Healthy for Good™

ວິທີຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດ



1 ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈການອ່ານຄ່າ

ຂັ້ນຕອນທຳອິດຂອງການຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດແມ່ນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າລະດັບຕ່າງໆໝາຍເຖິງຫຍັງ ແລະ ລະດັບໃດຖືວ່າຢູ່ໃນລະດັບປົກກະຕິ, ສູງ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ (hypertension) ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງຂັ້ນວິກິດ. heart.org/BPlevels



ໂດຍປົກກະຕິ
ແລ້ວ ຄວາມດັນ
ເລືອດຖືກບັນທຶກ
ເປັນສອງຕົວເລກ,
ໂດຍຂຽນເປັນ
ອັດຕາສ່ວນດັ່ງນີ້:

117
76

ຊ່ວງຫົວໃຈບີບຕົວ

ຕົວເລກສູງສຸດ, ຕົວເລກສູງກວ່າຈາກສອງຕົວເລກ, ວັດແທກຄວາມດັນໃນເສັ້ນເລືອດແດງໃນຂະນະທີ່ຫົວໃຈເຕັ້ນ (ເມື່ອກຳມເນື້ອຫົວໃຈບີບຕົວ).

ຊ່ວງຫົວໃຈຄາຍຕົວ

ຕົວເລກຕ່ຳສຸດ, ຕົວເລກທີ່ຕ່ຳກວ່າຈາກສອງຕົວເລກ, ວັດແທກຄວາມດັນໃນເສັ້ນເລືອດແດງໃນຂະນະທີ່ຫົວໃຈຄາຍຕົວໃນລະຫວ່າງການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ.

ອ່ານໄດ້ "117 ທັບ 76 ມິນລີແມັດບາຫຼອດ."

ຄວາມດັນເລືອດ ປະເພດ	ຊ່ວງຫົວໃຈບີບຕົວ mm HG (ສູງກວ່າ #)		ຊ່ວງຫົວໃຈຄາຍຕົວ mm HG (ຕ່ຳກວ່າ #)
ປົກກະຕິ	ຕ່ຳກວ່າ 120	ແລະ	ຕ່ຳກວ່າ 80
ລະດັບຄວາມດັນເລືອດສູງ	120–129	ແລະ	80
ຄວາມດັນເລືອດສູງ (Hypertension) ຂັ້ນທີ 1	130–139	ຫຼື	80–89
ຄວາມດັນເລືອດສູງ (Hypertension) ຂັ້ນທີ 2	140 ຫຼື ສູງກວ່າ	ຫຼື	90 ຫຼື ສູງກວ່າ
ຄວາມດັນເລືອດສູງຂັ້ນວິກິດ (ໃຫ້ປຶກສາທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃນທັນທີ)	ສູງກວ່າ 180	ແລະ/ຫຼື	ສູງກວ່າ 120

2 ຕິດຕາມລະດັບ



American Heart Association.
Check. Change. Control.®



ກວດ.

ປ່ຽນແປງ.

ຄວບຄຸມ.

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບສາມາດເອົາການອ່ານຄ່າຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນຳ.

ກວດ. ປ່ຽນແປງ. ຄວບຄຸມ. ຊ່ວຍທ່ານຕິດຕາມຄວາມຄືບໜ້າຂອງທ່ານໃນການຫຼຸດຄວາມດັນເລືອດ.

ຕິດຕາມທາງອອນລາຍໄດ້ທີ່
ccctracker.com/AHA

ວິກິດສາເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່ HEART.ORG/MYLIFECHECK ແລະ HEART.ORG/HBP

© ສະຫງວນລິຂະສິດ 2019 American Heart Association, Inc., ເຊິ່ງເປັນອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລຕາມຂໍ້ 501(c)(3). ສະຫງວນລິຂະສິດ. ຫ້າມໃຊ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ.
ຂໍ້ມູນອ້າງອີງມີໃຫ້ຕາມຄຳຂໍ້. 5/19 DS1454

3 ເຄັດລັບເພື່ອຄວາມສຳເລັດ



ກິນຢ່າງສະຫຼາດ

ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບປະເພດຜັກ, ໝາກໄມ້, ແມັດພືດຕ່າງໆ, ໝາກຖົ່ວ, ພືດຕະກູນຖົ່ວ, ແມັດຖົ່ວ, ທາດໂປຣຕີນຈາກພືດ, ຊີ້ນສັດບໍ່ຕິດມັນ ແລະ ບາ. ຈຳກັດໃຊ້ດຽມ, ໄຂມັນອື່ນຕົວ ແລະ ການເພີ່ມນ້ຳຕານ. ການດື່ມທາດນ້ຳຕານແບບຈຳກັດ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ, ໄຂມັນ ຫຼື ເນື້ອສັດແປຊຸບ, ອາຫານເຄັມ, ໄຂ່ ແລະ ນ້ຳມັນຜັດ. ຄາໄບໄຮເດຣດລະອຽດ ແລະ ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງສຳເລັດຊຸບ. heart.org/EatSmart



ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ

ກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍຊ່ວຍຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດ, ນ້ຳໜັກ ແລະ ລະດັບຄວາມຄຽດ. heart.org/MoveMore



ຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ

ຖ້າເຈົ້າມີນ້ຳໜັກເກີນ, ການຫຼຸດນ້ຳໜັກລົງພຽງເລັກ ນອຍກໍສາມາດຫຼຸດຄວາມດັນເລືອດສູງລົງໄດ້. heart.org/Weight



ຫ້າມສູບຢາ

ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານສູບຢາ, ສູບອາຍຫຼື ໃຊ້ຢາສູບ, ທາດນິໂຄຕິນສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດເພີ່ມຂຶ້ນຊ່ວຍຄວາມ. heart.org/Tobacco



ນອນຫຼັບດີ

ການນອນພຽງພໍ (ໜ້ອຍກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ) ແລະ ການນອນທີ່ບໍ່ໄດ້ຄຸນນະພາບແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມດັນເລືອດສູງ.

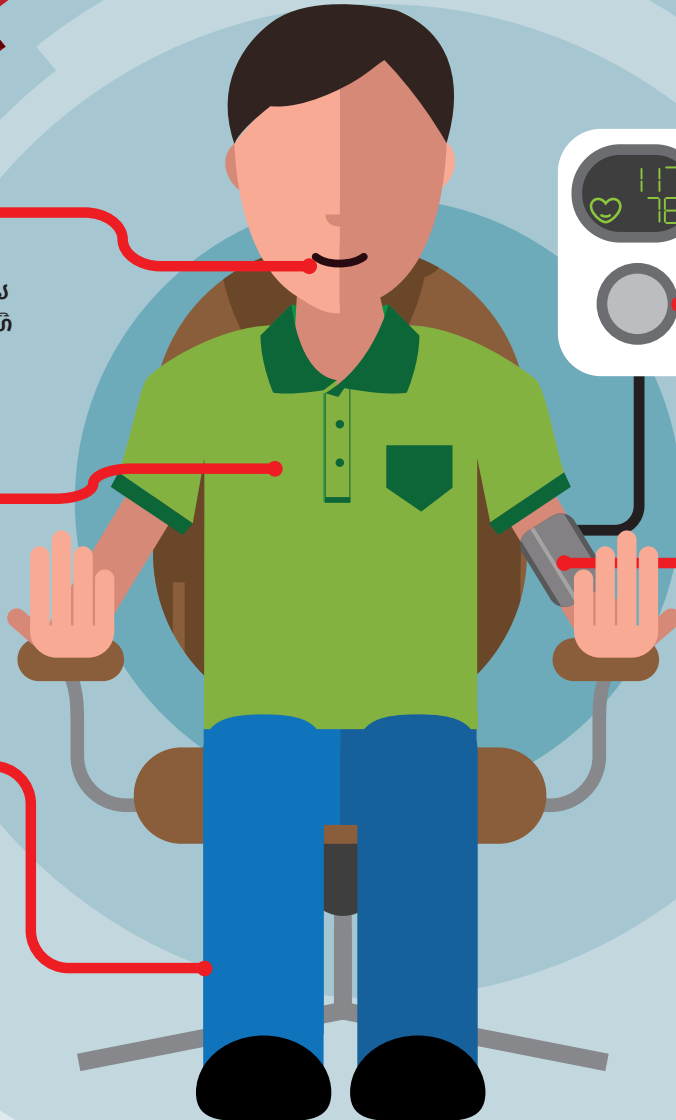


American Heart Association.



American Heart Association.
Check. Change. Control.*

ນການວັດເທກຄວາມດັນເລືອດ ຄໍາແນະນຳໃ?



ບໍ່ສຸບຢາ, ອອກກຳລັງກາຍ,
ດື່ມ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີສານຄາເຟ
ອື່ນ ຫຼື ເຫຼົ້າ ພາຍໃນ 30 ນາທີ
ຂອງການວັດເທກ.

ຝັກຜ່ອນເທິງເກົ້າອີ້ ຢ່າງ
ໜ້ອຍ 5 ນາທີໂດຍ ວາງແຂນ
ຊ້າຍຂອງທ່ານ ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ
ເທິງພື້ນຜິວ ລຽບຢູ່ລະດັບ
ຫົວໃຈ. ນຸ່ງຽບໆໂດຍບໍ່ເວົ້າ
ຫຍັງ.

ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ
ຕົນເອງ ໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
ນຸ່ງນຸ່ງເທິງເກົ້າອີ້ພ້ອມ
ກັບຢຽດຕົນຕົດແປະກັບ
ພື້ນໂດຍ ໃຫ້ຫຼັງຕັ້ງຊື່
ແລະ ທຳຕັ້ງສາກ.

ຮັດການອ່ານຄ່າຢ່າງໜ້ອຍ
ຄັ້ງໃນ 1 ນາທີ. ແບ່ງເປັນ
ຊ່ວງຕອນເຊົ້າກ່ອນຮັບປະທານ
ຢາ ແລະ ຕອນແລງກ່ອນຮັບ
ປະທານອາຫານແລງ. ບັນທຶກ
ຜົນກວດທັງໝົດໄວ້.

ໃຊ້ການວັດເທກຢ່າງ
ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເຄື່ອງມື
ທີ່ຖືກຕ້ອງ. ກວດເບິ່ງ
ຂະໜາດຂໍ້ມື
ແລະ ຄວາມພໍດີ.

ວາງພື້ນຂໍ້ມືໃສ່ເທິງ
ຂ້າງໂຄ້ງຂອງແຂນ
ສອກ.

ສະມະຄົມໂຮກຫົວໃຈແຫ່ງອາເມຣິກາແນະນຳລະດັບຄວາມດັນເລືອດ

ປະເພດຄວາມດັນເລືອດ	ຄວາມດັນເລືອດ mm Hg (ຕົວເລກສູງກວ່າ)		ຄວາມດັນເລືອດຕ່ຳ mm Hg (ຕົວເລກຕ່ຳກວ່າ)
ປົກກະຕິ	ຕ່ຳກວ່າ 120	ແລະ	ຕ່ຳກວ່າ 80
ສູງຂຶ້ນ	120-129	ແລະ	80
ຄວາມດັນເລືອດສູງ (HYPERTENSION) ຂັ້ນທີ 1	130-139	ຫຼື	80-89
ຄວາມດັນເລືອດສູງ (HYPERTENSION) ຂັ້ນທີ 2	140 ຫຼື ສູງກວ່າ	ຫຼື	90 ຫຼື ສູງກວ່າ
ຄວາມດັນເລືອດສູງຂັ້ນວິກິດ (ໃຫ້ປຶກສາທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃນທັນທີ)	ສູງກວ່າ 180	ແລະ/ ຫຼື	ສູງກວ່າ 120



*ວ່າຖ້າສອງສາມນາທີ ໄດ້ລະ ວັດຄວາມດັນເລືອດອີກຄັ້ງ.
ຖ້າມັນຍັງສູງ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານໂດຍທັນທີ.

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມທີ່
HEART.ORG/HBP

©2018 American Heart Association, Inc.,
a 501(c)(3) not-for-profit. ສະຫງວນລິຂະສິດ.