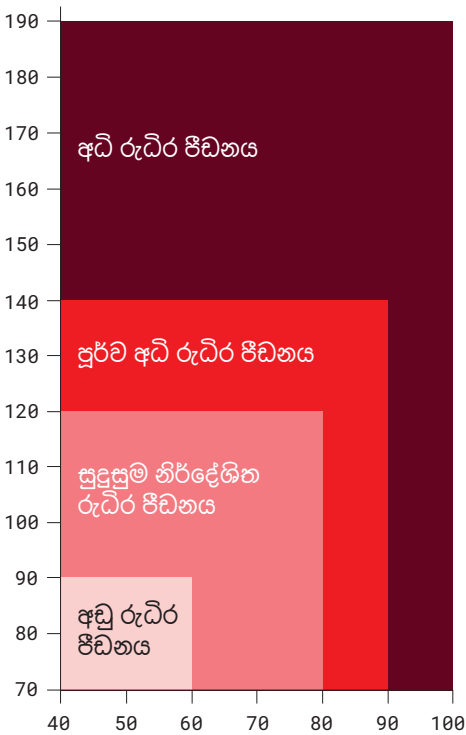


රුධිර පීඩන අගයන් පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීම

සිස්ටලික්



ඩයස්ටොලික්

ර්ලූඟට කුමක්ද?

ඔබට ඔබේ රුධිර පීඩන අගය ලැබී තිබේ, දැන් එම අගය ඔබට පවසන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගනිමු. පහත දැක්වෙන පරිදි රුධිර පීඩනය අගයන් දෙකකින් සමන්විත වේ:

(සිස්ටලික්) - පලමු අගය, හෘද වස්තුව ස්පන්දනය වන විට ධමනි තුළ පීඩනය පෙන්නුම් කරයි.

(ඩයස්ටොලික්) - දෙවන අගය, හෘද වස්තුව ලිහිල් වන විට ධමනි තුළ පීඩනය පෙන්නුම් කරයි.

පලමු අංකය 110 සහ දෙවන අංකය 70 නම්, මෙය 110/70 ලෙස ලියනු ඇත. රුධිර පීඩනය රසදිය මිලිමීටර වලින් මනිනු ලැබේ (mmHg) එබැවින් කියවීම 110/70mmHg ලෙස හැඳින්විය හැක.

සාමාන්‍ය නිර්ණායක වලට අනුව, ඔබේ රුධිර පීඩන අගය

140/90mmHg හෝ ඊට වැඩි නම්
ඔබට අධි රුධිර පීඩනය තිබිය හැක
ඒවන රටාව වෙනස් කිරීම ආරම්භ කර හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

120/80mmHg සිට 140/90mmHg දක්වා නම්

ඔබට අධි රුධිර පීඩනය ඇති වීමේ අවදානමක් ඇත

ඒවන රටාව වෙනස් කිරීම ආරම්භ කර මාස කිහිපයක් ඇතුළත ඔබේ රුධිර පීඩනය නැවත පරීක්ෂා කරගන්න.

90/60mmHg සිට 120/80mmHg දක්වා නම්

සුදුසුම නිර්දේශිත රුධිර පීඩනය ඔබේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ඒවන රටාව දිගටම පවත්වා ගෙන යන්න. වසරකට වරක්වත් රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරගන්න

90/60mmHg හෝ ඊට පහළ නම් අඩු රුධිර පීඩනය

මෙය සාමාන්‍යයෙන් ගැටලුවක් නොවන නමුත් සමහරක් විට ක්ලාන්තය හෝ ඔබට ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති විය හැක. එය වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක සලකුණක් විය හැකිය. එබැවින් ඒ පිළිබඳව පුහුණු වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

#TheBigSqueeze