|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOOD PRESSURE** **CATEGORY****የደም ግፊት ክፍል**  | **SYSTOLIC** (upper number)ሲስትሊክ (ላይኛዉ ቁጥር) |  | **DIASTOLIC** (lower number)ዲያስቶሊክ (ዝቅተኛዉ ቁጥር) |
| Normalመደበኛ | Less than 120ከ፩፳ ያነስ | ANDእና | Less than 80ከ፹ ያነስ |
| Prehypertensionየደም ግፊት | 120—139፩፳-፩፫፱ | ORወይም | 80—89፹-፰፱ |
| High Blood Pressure—Stage 1የደም ግፊት— ፩ኛ ደረጃ  | 140—158፩፵-፩፭፰ | ORወይም | 90—99፺-፱፱ |
| High Blood Pressure፩—Stage 2የደም ግፊት— ፪ኛ ደረጃ  | 160 or Higher፩፷ ወይም በላይ  | ORወይም | 100 or Higher፻ ወይም በላይ |
| High Blood Pressure Crisisየደም ግፊት ቀዉስ | Higher than 180ከ፩፹ በላይ | ORወይም | Higher than 110ከ፩፲ በላይ |

የደም ግፊቴን በስርትሊንግ መድሃኒት ቤት በሚከተለዉ ቀን ተለካ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. እንደሚከተለው አንብቧል \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_.

የሚከተሉትን ምክሮችን እንዲከተል ምክር ተሰጥቶኛል

* ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን ይቀጥሉ
* የአኗኗር ዘይቤ ለውጥ ያደርጉ፣ ከዶክተርዎ ጋር በማመካከር የደም ግፊትዎን በ 2 ሳምንታት ውስጥ በድጋሜ ይለኩ
* በ 1 ሳምንት ውስጥ ዶክተርዎን ያማክሩ
* ድንገተኛ የሕክምና እንክብካቤ አሁንኑ ይፈለጉ