|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOOD PRESSURE**  **CATEGORY**  **የደም ግፊት ክፍል** | **SYSTOLIC**  (upper number)  ሲስትሊክ (ላይኛዉ ቁጥር) |  | **DIASTOLIC**  (lower number)  ዲያስቶሊክ (ዝቅተኛዉ ቁጥር) |
| Normal  መደበኛ | Less than 120  ከ፩፳ ያነስ | AND  እና | Less than 80  ከ፹ ያነስ |
| Prehypertension  የደም ግፊት | 120—139  ፩፳-፩፫፱ | OR  ወይም | 80—89  ፹-፰፱ |
| High Blood Pressure—Stage 1  የደም ግፊት— ፩ኛ ደረጃ | 140—158  ፩፵-፩፭፰ | OR  ወይም | 90—99  ፺-፱፱ |
| High Blood Pressure፩—Stage 2  የደም ግፊት— ፪ኛ ደረጃ | 160 or Higher  ፩፷ ወይም በላይ | OR  ወይም | 100 or Higher  ፻ ወይም በላይ |
| High Blood Pressure Crisis  የደም ግፊት ቀዉስ | Higher than 180  ከ፩፹ በላይ | OR  ወይም | Higher than 110  ከ፩፲ 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