

Igitabo cyo Kwandikamo Ibipimo by'Umuvuduko w'Amaraso



Soma 'Uburyo bwo Gupima Umuvuduko Wawe w'Amaraso mu Rugo' kugira ngo umenye uburyo bwiza bwo gupima umuvuduko wawe w'amaraso. Jya ufata ibipimo by'umuvuduko w'amaraso. Tegereza iminota 5 hanyuma wongere usuzume. Bikore kabiri ku munsu, mu gitondo na nimugoroba. Andika ibisubizo byawe ku ifishi iri hasi aha maze ubisangize muganga wawe.

Jya wibuka gushyiraho:

- Itariki n'isaha wafatiyeho ibipimo.
- Umuvuduko w'amaraso ugaragazwa n'umubare wo hejuru uri ibumoso n'umubare wo hasi uri iburyo (urugero, 130/80).
- Mu gihe bibaye ngombwa, jya ushyiraho ibitekerezo niba wafashe imiti cyangwa niba wumvaga uhangayitse cyangwa ubabaye.

Icyo wakora mu gihe umuvuduko w'amaraso wazamutse¹:

- Niba ufite umubare wo hejuru w'umuvuduko w'amaraso uri hejuru ya 180 na/cyangwa umubare uei hasi w'umuvuduko w'amaraso uri hejuru ya 120 KANDI ukaba ufite ibimenyetso (ububabare mu gatuza, guhumeka nabi, kubabara umugongo, kubyimba, intege nke, guhindagurika k'uburyo urebamo cyangwa ikibazo cyo kuvuga), jya ku ivuriro ryakira indembe.
- Niba umubare wo hejuru w'umuvuduko w'amaraso uri hejuru ya 180 cyangwa umubare wo hasi w'umuvuduko w'amaraso uri hejuru ya 120 kandi nta bimenyetso ufite, baza muganga.
- Niba umubare wo hejuru w'umuvuduko w'amaraso uri hejuru ya 140 cyangwa umubare wo hasi w'umuvuduko w'amaraso uri hejuru ya 90 mu gihe cy'ibyumweru bibiri, baza muganga.
 - » Ushobora gufata ifoto y'ibyo wanditse mu gitabo maze ukabishyira mu nyandiko yawe y'ubuvuzi ya elegitoroniki kugira ngo ubisangize muganga.

Intego cyanjye cy'umuvuduko w'amaraso mu rugo iri hasi ya _____ / _____ mmHg.
umubare wo hejuru / umubare wo hasi

Itariki		Isaha	Ibitekerezo	Igipimo cy'Umutima (inshuro umutima utera ku munota)	Ibipimo by'Umuvuduko w'Amaraso bya #1 (mmHg)		Ibipimo by'Umuvuduko w'Amaraso bya #2 (mmHg)	
					Umubare wo hejuru	Umubare wo hasi	Umubare wo hejuru	Umubare wo hasi
Urugero 11-19-24	MU GITONDO	saa 8:30 za MU GITONDO	Imiti saa 9 za mu gitondo	75	138	82	135	80
	NIMUGORоба	saa 8:00 za NIMUGORоба	izuba rirenze	84	157	92	154	90
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							

1. American Heart Association. (n.d.). Gusobanukirwa ibipimo by'umuvuduko w'amaraso. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							
	MU GITONDO							
	NIMUGORоба							